Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 10

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 24.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Inhalt

10 | Pflanzenpower gegen Diabetes

Oktober 2022

10 Pflanzliche Helfer – Diabetes

Immer jünger sind die Menschen, die an Diabetes Typ 2 erkranken. Bestimmte Pflanzen können – bei einer Umstellung des Lebensstils – dazu beitragen, den Blutzucker positiv zu beeinflussen. Wir stellen einige vor und betrachten gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Annehmen statt resignieren

Schmerzerkrankungen sind nicht immer heilbar. Was tun? Lernen, mit dem Schmerz umzugehen, ehe er einen vollends zermürbt. Dabei helfen kann die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, die unterstützende «Kernkompetenzen» fördern möchte. — **Körper & Seele**

6 **Fakten & Tipps**
6 **Buchtipp**
32 **Leserforum**
37 **Vorschau/Impressum**
38 **Konsum & Lebensstil**
40 **Markt & Anzeigen**

19 | Traubenkerne

27 | Nützliches Totholz

Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

19 Gesunde Traubenkerne

Viele finden Kerne in Trauben lästig und spucken sie aus. Wer aber erst mal weiss, was Gutes in den Samen steckt, zerkaut sie künftig sicher mit Hochachtung. — **Ernährung & Genuss**

23 Bröselnde Kinderzähne

Zahnärzte schlagen Alarm: Zunehmend mehr Kinder kommen mit bröselnden Zähnen in die Praxis. Die Gründe sind noch nicht geklärt, doch Wissenschaftler haben Vermutungen, was dahinter stecken könnte. — **Naturheilkunde & Medizin**

27 Totholz – Habitat voller Leben

Totes Holz ist ein wichtiger Lebensraum. Wir geben Anregungen, wie man es ökologisch sinnvoll nutzen kann. — **Natur & Umwelt**

31 Wellness fürs Ohr?

Ohrenkerzen sollen reinigen und überdies allerhand Beschwerden lindern. HNO-Ärzte sehen die Anwendung kritisch. — **Lebensfreude & Wellness**