

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 5

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

10 | Starker Sanikel

Mai 2023

10 Heilkräftiger Sanikel

Er versteckt sich im Wald und wer ihn jetzt sammeln will, braucht ein aufmerksames Auge: Sanikel ist eher unscheinbar. Seine Wirkkraft dafür ganz beachtlich, vor allem bei Husten und Katarrhen. Wie man Sanikel medizinisch zubereitet und anwendet. — **Naturheilkunde & Medizin**

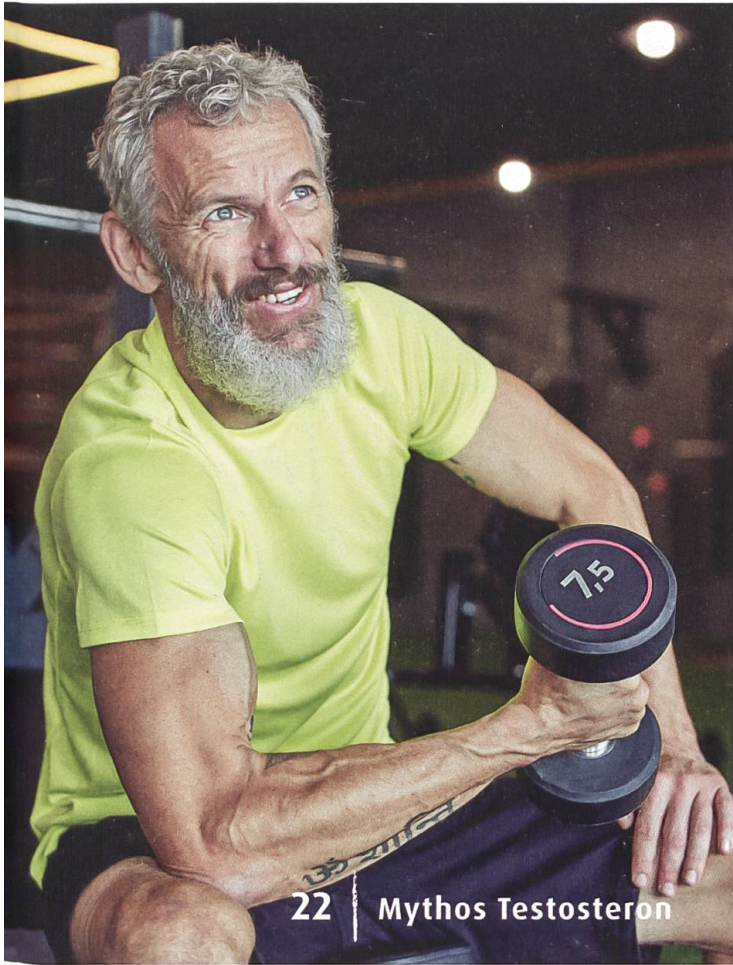
14 Risiko Übergewicht

Zu hohes Körpergewicht ist heikel, für Kinder wie Erwachsene. Die gesundheitlichen Folgen und Einschränkungen von Adipositas entwickeln sich schleichend über Jahre hinweg – und können in zahlreiche Krankheiten münden, darunter auch Krebs. — **Naturheilkunde & Medizin**

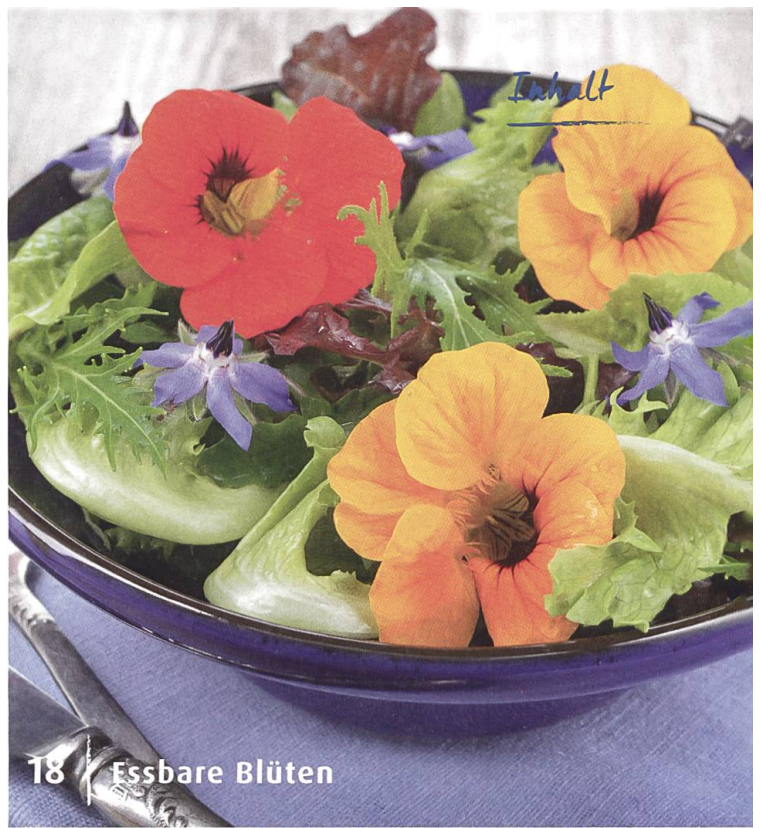
Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipp
34 Lesergalerie

37 Vorschau/Impressum
38 Konsum & Lebensstil
39 Markt & Info



22 | Mythos Testosteron



18 | Essbare Blüten



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

18 Zum Verzehren schön

Frische Blüten sind nicht nur ein Augenschmaus, sondern eine feine und gesunde Beigabe auf dem Teller. Wir stellen einige zum Verzehr geeignete Pflanzen vor. — **Ernährung & Genuss**

22 Mythos Testosteron

Das Hormon scheint eine Vielzahl von Verhaltensweisen zu bestimmen – doch ist das wirklich so? Neue Erkenntnisse über Testosteron und Tipps, um den eigenen Testosteronwert auf natürliche Weise zu steigern. — **Naturheilkunde & Medizin**

26 Körperpflege: fest statt ...

Duschbad und Shampoo am Stück statt in Plastikbehältern: Das schont die Umwelt. Was die speziellen Pflegeprodukte können und wie man sie aufbewahrt. — **Lebensfreude & Wellness**

30 Wieder wach im Kopf

Im Spitzensport erzielen Athleten mit dem Neuroathletiktraining bemerkenswerte Erfolge. Auch Patienten mit Long Covid/Chronic Fatigue können davon profitieren. — **Körper & Seele**