

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 7-8: **Verstopfung : muss das sein?**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

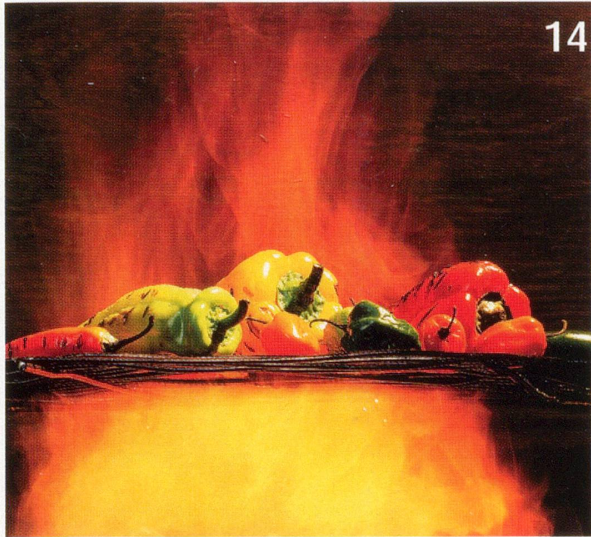
Nutzungsbedingungen

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.

Inhalt/Vorschau



14

Naturheilkunde & Medizin

Verstopfung – muss das sein? 10

Verstopfung schafft Verdruss. Ballaststoffe und Bewegung helfen in den meisten Fällen.

Ernährung & Genuss

Gemüse auf dem Grill 14

Bunte Delikatessen für laue Sommerabende.

Goldgelbe Gesundheitsquelle 27

Ein kleines Bier ist auch als gesundes Nahrungsmittel geeignet.

Lebensfreude & Wellness

Fitness mit Körpergefühl 17

Übungen nach Joseph Pilates machen fit und stützen die Wirbelsäule.

Editorial	5
Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Treff & Talk	31

Natur & Umwelt

Vogel-Inspiration 20

Fröhlich, romantisch, melancholisch – Vogelgesänge begleiten und beflügeln die Menschen.

Körper & Seele

Krank an freien Tagen 24

Sich zu entspannen, kann ziemlich schwierig sein. Manch fleissiger Mensch wird an arbeitsfreien Tagen regelrecht krank.



20

Nächsten Monat

Biokinematik – eine neue Form der Schmerztherapie

Quinoa – das Inkakorn

Pflanzenporträt: Wundklee

Sommerrätsel	35
Impressum	37
Anzeigen & Adressen	39



Bild des Monats – (Über-)lebenskünstler: Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) schickt seine Samen weit in alle Welt.

Alfred Vogel (1902–1996)

Das Werk Alfred Vogels ist geprägt vom Gedankengut einer in jeder Hinsicht an der Natur orientierten Lebens- und Heilweise. Ein Leben in möglichst weitgehendem Einklang mit dem Schöpfer und der Natur und im Bewusstsein um deren Kräfte ist gleichbedeutend mit wahrer Lebensqualität.

