

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 4: Ärger : schlucken oder rauslassen?

## **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:** 15.05.2025

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

## Inhalt/Vorschau



### Körper & Seele

#### Ärger – schlucken oder rauslassen? 18

Sich zu ärgern, ist nur allzu menschlich, zu viel davon ist jedoch ungesund. Vom guten Umgang mit einer alltäglichen Emotion.

### Lebensfreude & Wellness

#### So richtig in Schwung kommen 29

Wenn die Natur erwacht, packt den Menschen oft das grosse Gähnen: Kräuterrezepte gegen die Frühjahrsmüdigkeit.

### Naturheilkunde & Medizin

#### Natürliche Borreliose-Therapie 10

Die Zahl der Borreliose-Infektionen nimmt zu. Immer mehr Betroffene suchen daher auch naturheilkundlichen Rat.

#### Oase der Heilung 24

Die neue Bircher-Benner-Klinik bietet erstklassige Komplementärmedizin und tiefgreifende Erholung.

### Ernährung & Genuss

#### Er grünt so grün ... 15

Spinat ist bei uns nicht wirklich beliebt und wird frisch zu wenig gegessen. Damit tun wir dem unterschätzten Gemüse unrecht.



### Nächsten Monat

Mein Kind schläft nicht  
Heilkunde rund ums Auge  
Hinaus in den grünen Jura

|                |   |
|----------------|---|
| Editorial      | 5 |
| Fakten & Tipps | 6 |
| Buchtipps      | 6 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| Treff & Talk        | 31 |
| Impressum           | 37 |
| Anzeigen & Adressen | 38 |



Bild des Monats: Fröhlicher Tulpenfrühling