

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 3: Kleine Outdoor-Apotheke

## **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:** 16.05.2025

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

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

## Kleine Outdoor-Apotheke

Bei Freizeitaktivitäten und auf Reisen: Mit frischen Pflanzen kleine Blessuren und Unpässlichkeiten natürlich behandeln. Eine gute Idee – und ganz einfach!

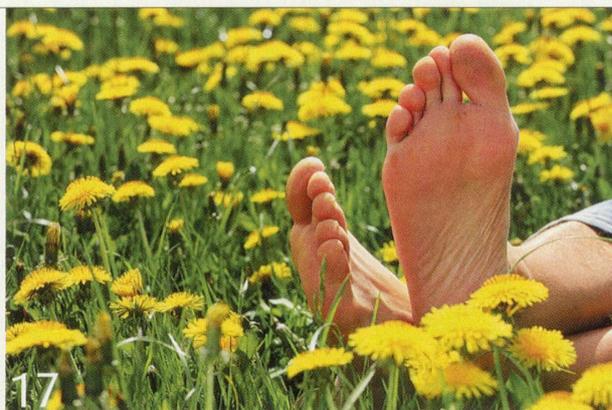


10

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

## Blasen an den Füßen

Keiner will sie, fast jeder bekommt sie einmal: schmerzhaftes Blasen. Warum sie entstehen und was man für die geplagten Füße tun kann.

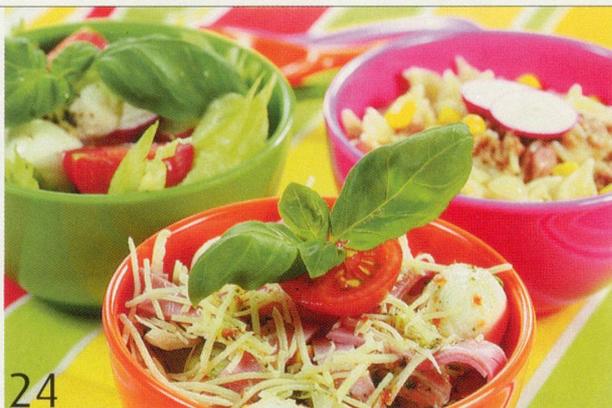


17

ERNÄHRUNG & GENUSS

## Unterwegs gesund essen

Gar nicht so einfach, die gesunde Ernährung! Oder doch? Tipps für Berufstätige, Reisende, Eilige und Kochmuffel.



24

SPASS & UNTERHALTUNG

### Grosses Natur-Quiz 14

Mitmachen und gewinnen mit Ihrem Wissen über die Natur!

LEBENSFREUDE & WELLNESS

### Frühling in Goldgelb 20

Die Adonisröschen blühen! Eine Blütenwanderung im Wallis.

RUBRIKEN

- Fakten & Tipps 6
- Buchtipps 6
- Treff & Talk 31
- Vorschau/Impressum 34
- Anzeigen & Adressen 38

