

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 5: Runter mit dem Blutdruck

## 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:** 30.01.2025

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

**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

## Blutdruck natürlich senken

Bluthochdruck wird oft kaum bemerkt, richtet aber Schaden an: Er belastet Herz und Gefäße und schädigt auf Dauer die Organe. Runter mit dem Druck! lautet die Losung für alle Betroffenen.



**LEBENSFREUDE & WELLNESS**

## Die fitten Alten

Die Zeiten, als die «Alten» sich nur noch schonen sollten, sind vorbei. Im Gegenteil: Sport und Training halten auch im hohen Alter fit – und manch einer vollbringt erstaunliche Höchstleistungen.



**NATUR & UMWELT**

## Giftpflanzen in Wald und Flur

Sokrates reichte man den tödlichen Schierlingsbecher, Hamlets Vater starb an Bilsenkraut. Auf Wiesen und in Wäldern finden sich eine Reihe erstaunlich potenter Giftpflanzen.



**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

### Wunderbare Faszien 22

Bisher kaum beachtete Strukturen des Bindegewebes weisen überraschende Eigenschaften auf.

**ERNÄHRUNG & GENUSS**

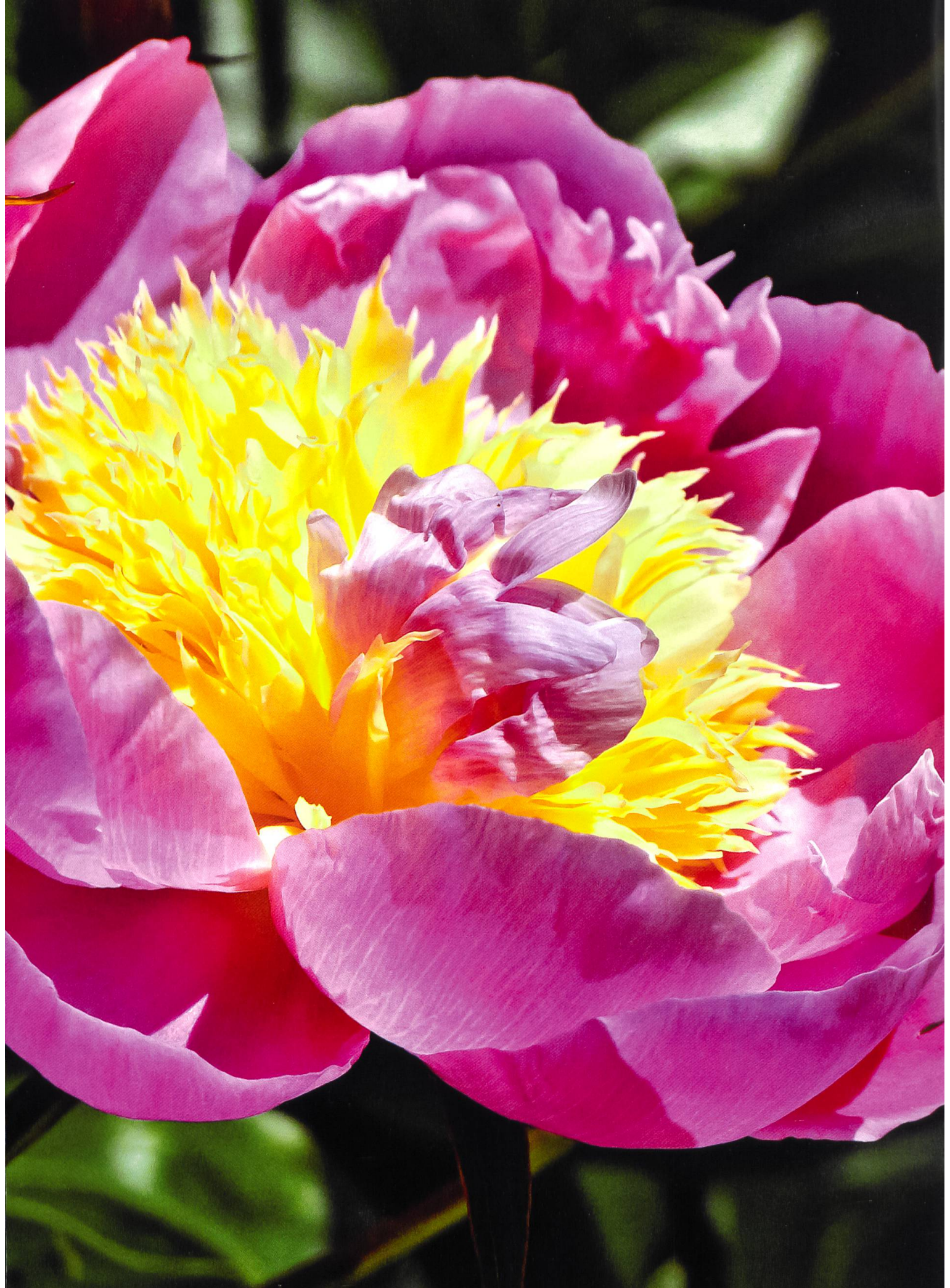
### Unglaublich essbar 26

Essbare Städte bieten ihren Bürgern Obst und Gemüse direkt vom Beet – gratis und als Gemeinschaftsprojekt.

**RUBRIKEN**

Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Leserforum	30
Vorschau/Impressum	34
Anzeigen & Adressen	38





Gefährliche Schönheiten: Päonien oder Pfingstrosen sind sehr beliebte Gartenpflanzen. Nur wenige wissen, dass sie auch schwach giftig sind. Der Verzehr grösserer Mengen führt zu Erbrechen und Durchfall.