

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 5: Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien

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>

Mai 2018

10 Schub für die Zellkraftwerke

Mitochondrien liefern den «Treibstoff» für unsere Zellen und brauchen selbst allerhand, um Leistung zu bringen. Eine Reihe von Faktoren wirken schädigend auf die Zellorganellen. Doch es gibt ermutigende Ansätze, wie man ihre Funktionsfähigkeit stärken kann. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Und jetzt: Luftsprünge!

Ein Ding mit Netz in beinahe jedem Garten: Das Trampolin ist kaum mehr wegzudenken aus der heutigen Freizeitlandschaft. Richtig ausgeführt, bringt die Hopserei darauf gesunde Fitness. Was es über Gefahren und Nutzen zu wissen gilt. — **Lebensfreude & Wellness**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipp
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum
38 Anzeigen & Adressen



15 | Hüpfspass Trampolin

19 Sommertherapie ...

.... gegen Winterbeschwerden: Das ist ein spezieller Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin, der erst mal paradox anmutet. Doch TCM-Therapeuten erzielen gute Erfolge mit dieser Heilmethode. — **Naturheilkunde & Medizin**

23 Kleine Kraftkörnchen

Buchweizen ist kein Getreide, aber mindestens so nahrhaft, wertvoll und vielseitig verwendbar. Von Anbau, Inhaltsstoffen und kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten. — **Ernährung & Genuss**



Inhalt

23 | Feiner Buchweizen



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

27 Bin ich Hypochonder?

Hypochondrie kann jederzeit auftreten und Betroffenen das Leben schwer machen. Doch es gibt Strategien, damit umzugehen. Wichtig ist auch, wie Partner und Familie auf eine hypochondrische Störung reagieren. — **Körper & Seele**