

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **77 (2020)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



10 | Pflanzliche Schlafhelfer

November 2020

10 Gute Schlafhelfer

Schlaf ist essenziell, besonders für die Reparaturmechanismen des Körpers. Wenn sich der natürliche Schlummer nicht einstellen will, sollte man lieber auf pflanzliche Mittel zurückgreifen statt auf synthetische. Wir stellen Ihnen einige bewährte Heilpflanzen vor. — **Naturheilkunde & Medizin**

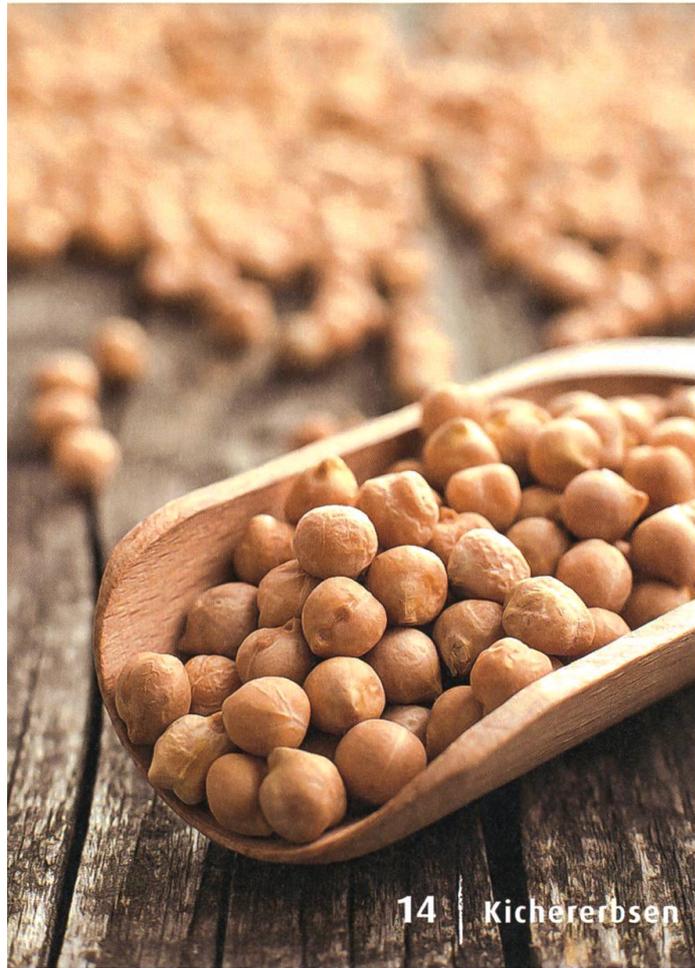
14 Multitalent Kichererbse

Hummus und Falafel kennen Sie vermutlich. Aber auch Pakora oder Laddu? Was man aus der Kichererbse alles Feines auf den Teller zaubern kann, ist bemerkenswert. Und dabei beeindruckt die Hülsenfrucht auch noch mit sehr gesunden Inhaltsstoffen. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

6 **Fakten & Tipps**
6 **Buchtipp**
31 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Markt & Info**



14 | Kichererbsen



Inhalt

23 | Winterblüher



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von
Georg Reuter

18 Entbehrliche Organe?

Ohne Mandeln, Blinddarm, Gallenblase und Milz können wir leben – wichtig sind diese Organe gleichwohl. Was man über ihre Funktion wissen und vor einer operativen Entfernung bedenken sollte. — **Naturheilkunde & Medizin**

23 Farbe im Gartenwinter

Alles grau und öde in der kalten Jahreszeit auf dem Balkon und im Garten? Nicht unbedingt, man muss nur auf die richtigen Pflanzen setzen. Lernen Sie hübsche Winterblüher kennen. — **Natur & Umwelt**

27 Wichtige Brustvorsorge

Eine zusätzliche Möglichkeit gezielter Früherkennung von Brustkrebs bietet die Initiative «discovering hands». Neben der ärztlichen Kontrolle sollte jede Frau aber auch selbst regelmäßig ihre Brust untersuchen. Wir zeigen anhand von Bildern wie es geht. — **Körper & Seele**