

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 3

## 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>**



10 | Antivirale Heilpflanzen

# März 2021

## 10 Ätherische Öle

Lorbeer, Eukalyptus & Co.: Es gibt eine Reihe von Heilpflanzen, die dank ihrer ätherischen Öle antiviral wirken können. Wir stellen einige vor und beschreiben, wie man ätherische Öle richtig verwendet. Das ist besonders bei Kindern wichtig.

— **Naturheilkunde & Medizin**

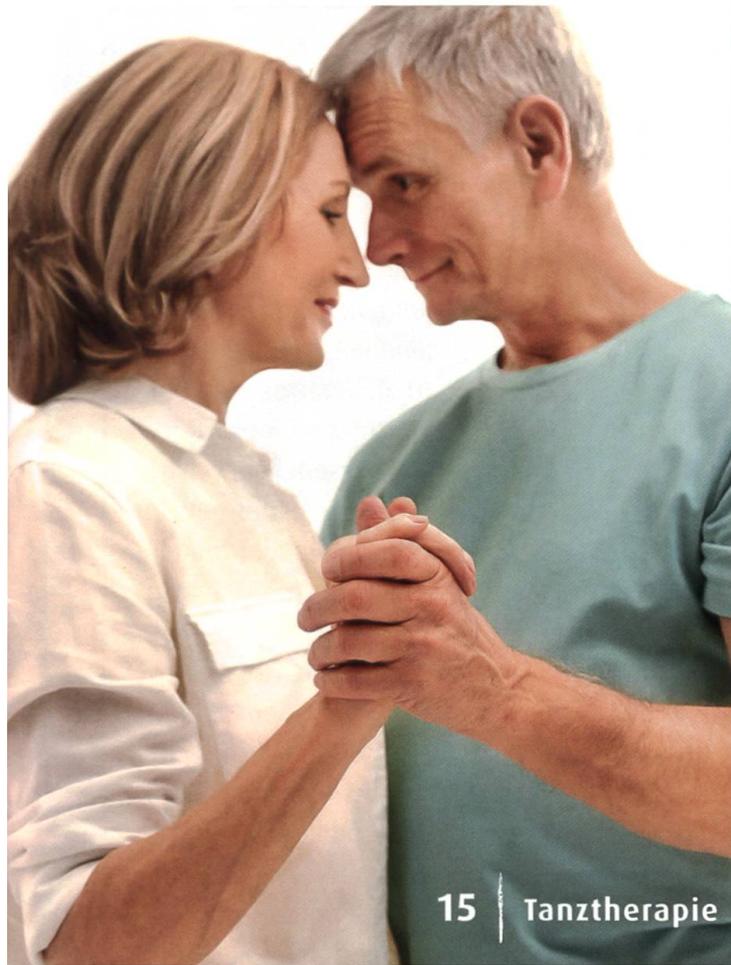
## 15 Tango gegen Parkinson

Parkinson ist eine unaufhaltsame Krankheit. Körperliche Betätigung ist ungeheuer wichtig, um neben der medikamentösen Therapie gegen die Symptome anzukämpfen. Wie Studien zeigen, bewährt sich Tango Argentino dabei in ganz besonderem Masse. — **Körper & Seele**

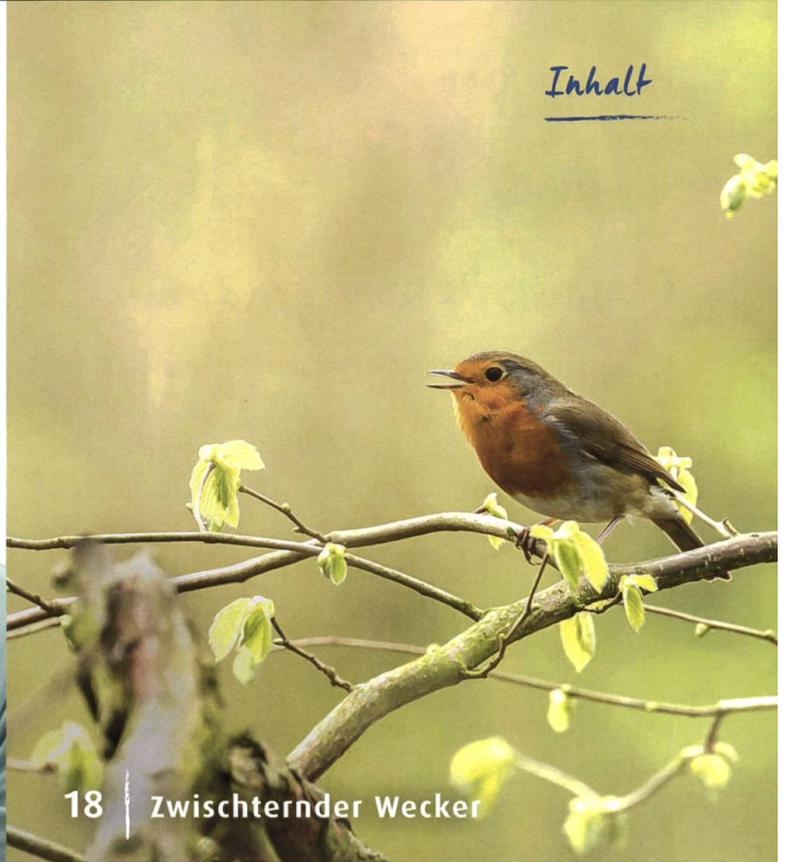
### Rubriken

6 **Fakten & Tipps**  
6 **Buchtipp**  
32 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**  
38 **Konsum & Lebensstil**  
39 **Markt & Info**



15 | Tanztherapie



18 | Zwischternder Wecker



**Köstlich zum Nachkochen**  
Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 18 Zwitschernde Natur-Uhr

Wenn der Buchfink trällert, sind es noch rund 30 Minuten bis Sonnenaufgang. Schlafen Sie ruhig noch eine Runde, fünf Minuten vor Sonnenaufgang sorgt die Kohlmeise dann fürs Wecken. Welche Piepmätze am Morgen sonst noch zu hören sind und weshalb Vögel singen. — **Natur & Umwelt**

## 22 Winzpartikel im Essen

Die Lebensmitteltechnik setzt Nanopartikel zur Optimierung ihrer Produkte ein. Ungefährlich sind die Partikelzwerge nicht. — **Ernährung & Genuss**

## 26 Kintsugi für die Seele

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Reparaturtechnik. Die Philosophie dahinter lässt sich auch in der Psychologie nutzen. — **Körper & Seele**

## 30 Jedes Saatkorn zählt

Um wirksame Heilmittel herstellen zu können, bedarf es bester Qualität der Zutaten. Darum achtet man bei A.Vogel besonders auf das Saatgut, z.B. bei *Echinacea purpurea*. — **Inside A.Vogel**