

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **78 (2021)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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 Hilfe, Blähbauch!

April 2021

10 Adieu Blähbauch

«Wie schwanger» kommen sich viele Menschen angesichts ihres aufgeblähten Bauches vor, speziell nach dem Essen. Eine Reihe von Ursachen kann Auslöser des Symptoms Blähbauch sein. Nicht zuletzt unsere Ernährung ist dabei im Fokus.

— **Naturheilkunde & Medizin**

14 Prickelnder Trinkgenuss

Erfrischend, bekömmlich und von süß-saurer Note – Wasserkefir ist eine echte Entdeckung. Mit den richtigen Zutaten und etwas Geduld lässt er sich leicht selbst herstellen. Gourmets haben das Getränk längst für sich entdeckt und experimentieren damit. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

6 **Fakten & Tipps**
6 **Buchtipps**
31 **Leserforum**

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



18 | Brennnesseln

18 Brennnesseln: ja gern!

Im Frühling ist die beste Zeit, um frische Triebe der Brennnesseln zu pflücken und gesundheitsfördernd zu verwerten. Welche Anwendungsgebiete die Heilpflanze hat. — **Naturheilkunde & Medizin**

22 «Bio» statt Pestizide

Landwirtschaft ohne synthetische Pflanzenschutzmittel? Biobauern machen vor, dass es geht. Was ihre Strategien sind, was das für unsere Ernährung bedeutet und wie sich diese Vorgehensweise auf die Umwelt auswirkt. — **Natur & Umwelt**



14 | Wasserkefir



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von
Georg Reuter

26 Schlappe Jugend?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind vorprogrammiert, wenn nicht bereits in jungen Jahren strikt auf Ernährung und Bewegung geachtet wird. Eine finnische Studie untermauert diese Erkenntnisse markant. — **Naturheilkunde & Medizin**

30 Wachsame Reifeprüfung

Wie Wirkstoffgehalt und Erntezeitpunkt im Heilpflanzenanbau bei A.Vogel zusammenhängen, warum Beikraut unerwünscht ist und vielfach von Hand gejätet wird. — **Inside A.Vogel**