

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6

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 | Genussstraining

Juni 2021

10 Mit Genuss gegen Schmerzen

Wer bewusst mit allen Sinnen genießt, entspannt sich. Entspannung wiederum ist gut gegen Schmerzen, gerade auch in chronischen Fällen. Darum ist Genussstraining Teil der Therapie in manchen Kliniken. Wir erklären, worum es genau geht. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Heilkräftige Immortelle

Auch wenn Ihnen der Name erst mal nichts sagt, gerochen haben Sie den markanten Duft der Immortelle bestimmt schon einmal. Besonders das ätherische Öl der Pflanze wird in der Naturheilkunde eingesetzt. Vertiefter Blick auf ein faszinierendes Gewächs. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipps
32 Leserforum

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



14 | Immortelle



22 | Wasserlinsen



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von
Georg Reuter

18 Sanftes Schröpfen

Klassisches Schröpfen mit Glas- oder Tongefässen ist nicht unbedingt jedermanns Sache. Doch «Cupping», quasi Schröpfen im Kleinen, kann sanft eine Menge bewirken. Wir erklären, wie die Technik funktioniert. — **Körper & Seele**

22 Gesunde Proteinquelle

Wasserlinsen könnten das nächste grosse Ding in Sachen gesunde Ernährung werden. Gerade wird intensiv zu Zucht und Einsatzmöglichkeiten der Pflanze geforscht. — **Ernährung & Genuss**

26 Leiden Sie unter SIBO?

Blähbauch und Verdauungsbeschwerden können viele Ursachen haben, z.B. eine Dünndarmfehlbesiedlung. Mehr zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. — **Naturheilkunde & Medizin**

30 Unerwünschte Begleiter

Da kann man bei A.Vogel so «Bio» anbauen wie nur möglich – Pestizide, Schwermetalle und Kontaminanten kommen trotzdem vor. Eine Knacknuss für Labor und Qualitätskontrolle im Unternehmen. — **Inside A.Vogel**