

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9

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 | Musik als Therapie

September 2021

10 Musik, die heilende Kraft

Rhythmen und Klänge machen nicht nur Freude beim Zuhören, sie können auch unsere Selbstheilungskräfte ankurbeln. Die Musiktherapie verfolgt dabei unterschiedliche Ansätze. Besonders in der Neurowissenschaft forscht man zur Wirkung von Musik. — **Naturheilkunde & Medizin**

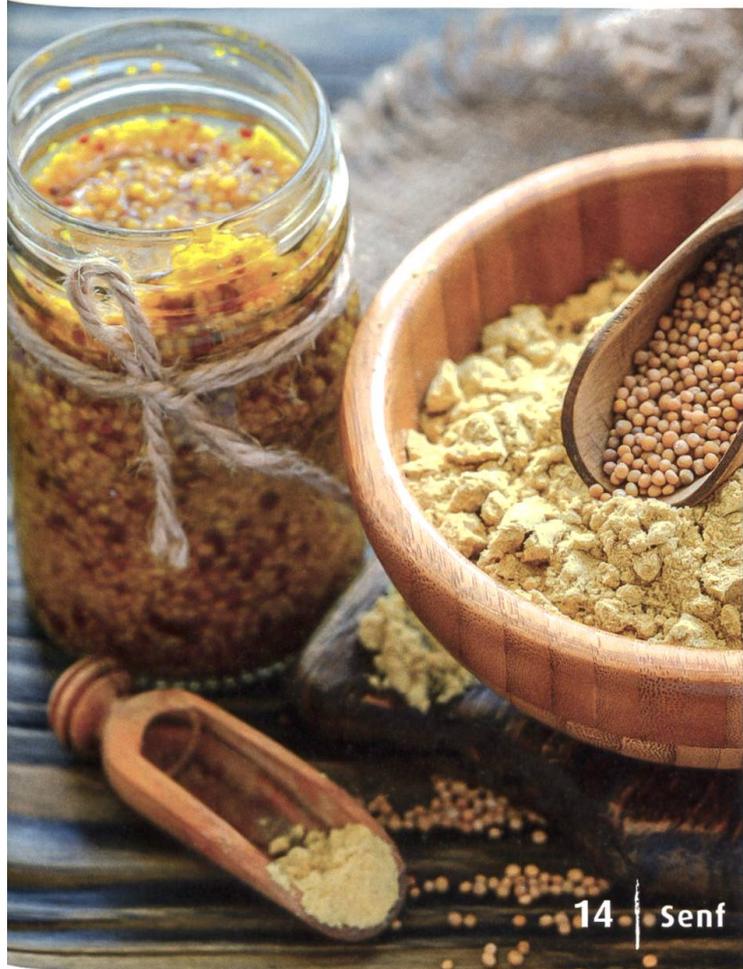
14 Senf – wohltuende Würze

Ein Glas oder eine Tube Senf gehört vermutlich bei jedem zur Grundausstattung im Kühlschrank. In dem Allerwelts Lebensmittel steckt, sofern man ein gutes Produkt im Haus hat, viel Förderliches für die Gesundheit. Und natürlich ist Senf ein bewährtes Hausmittel. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipps
32 Leserforum

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



14 | Senf



22 | Guter Boden



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von
Georg Reuter

18 Fitnessstudio für daheim

Man muss sich keine Hantelbank ins Wohnzimmer stellen – es gibt kleine, effiziente Fitnessgeräte, die obendrein nicht viel kosten und eine Menge bringen. Wir stellen fünf davon vor und erklären Übungen dazu. — **Lebensfreude & Wellness**

22 Unser kostbarer Boden

Man macht sich selten bewusst, wie viele Aufgaben der Boden wahrnimmt und wie wichtig er für unsere Existenz ist. Ein vertiefter Blick bis in die letzte Krume. — **Natur & Umwelt**

26 Gelenkmobilisierung

Ein paar gezielte Handgriffe und schon ist man schmerzfrei? Seit jeher verstehen sich Heilkundige im Alpenraum auf die Kunst des «Skribbens». Worum es dabei geht. — **Körper & Seele**

30 Die Mischung macht's

Um aus einer Pflanze ein gleichbleibend wirksames Heilmittel zu produzieren, ist ein hoher Grad an Standardisierung nötig. Bei A.Vogel setzt man u.a. auf Chargenmischungen. — **Inside A.Vogel**