

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 5

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 | Pflanzenkraft bewahren

Mai 2022

10 Pflanzenkraft bewahren

Frische Heilkräuter und -pflanzen sind eine wunderbare Sache. Gerne hätte man natürlich länger davon. Also gilt es, die Pflanzenkraft haltbar zu machen. Welche Methoden sich dazu eignen und wie man Tinkturen, Ölauszüge und Co. sinnvoll einsetzt. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Spannende Spucke

Unser Speichel hilft nicht nur bei der Verdauung, er kann auch zum Feststellen von Schwangerschaft oder Erkrankungen eingesetzt werden, ähnlich wie Urin oder Blut. Wir schauen uns an, wie weit die Wissenschaft in puncto Speicheldiagnostik bisher ist. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 32 Leserforum

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



17 | Gefährdete Bäche

17 Oh du schöner Bach

Ein gluckender Bach, der sich durch unberührte Landschaften schlängelt – das kommt leider immer seltener vor. Ein Grossteil der Fliessgewässer ist in einem bedenklichen Zustand. — **Natur & Umwelt**

22 Jetzt mal «dureschnufe»!

Die Laune heben und besser regenerieren, einfach durch richtiges Atmen? Ja genau! Wer seinen Atem gezielt trainiert und einsetzt, kann viel für seine Gesundheit bewirken. — **Körper & Seele**



26 | Lupinen



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

26 Köstliche Lupine

Die Pflanze ist eine Augenweide – und nicht nur für Insekten nützlich. Denn ihre Samenkerne sind essbar, ein toller Eiweisslieferant und kulinarisch vielseitig einsetzbar. — **Ernährung & Genuss**

30 Hornhaut richtig pflegen

Unsere Füsse sollten wir nicht nur der Optik zuliebe pflegen. Hornhaut sachgerecht zu entfernen, bewahrt auch vor leidigen Folgen.
— **Lebensfreude & Wellness**