

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10

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 | Pflanzenpower gegen Diabetes

Oktober 2022

10 Pflanzliche Helfer – Diabetes

Immer jünger sind die Menschen, die an Diabetes Typ 2 erkranken. Bestimmte Pflanzen können – bei einer Umstellung des Lebensstils – dazu beitragen, den Blutzucker positiv zu beeinflussen. Wir stellen einige vor und betrachten gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Annehmen statt resignieren

Schmerzkrankungen sind nicht immer heilbar. Was tun? Lernen, mit dem Schmerz umzugehen, ehe er einen vollends zermürbt. Dabei helfen kann die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, die unterstützende «Kernkompetenzen» fördern möchte. — **Körper & Seele**

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Konsum & Lebensstil**
40 **Markt & Anzeigen**



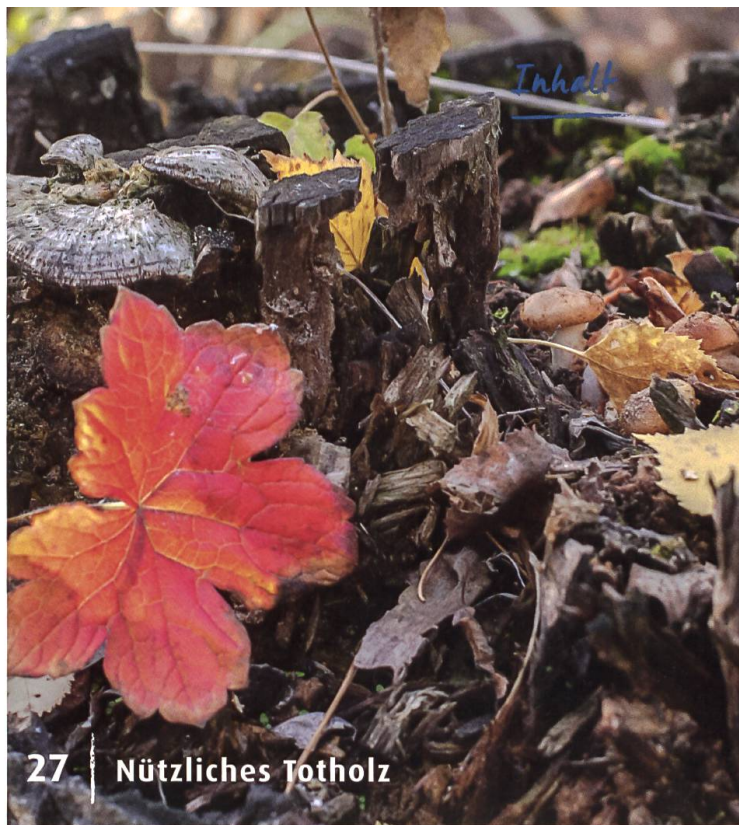
19 | Traubenkerne

19 Gesunde Traubenkerne

Viele finden Kerne in Trauben lästig und spucken sie aus. Wer aber erst mal weiss, was Gutes in den Samen steckt, zerkaut sie künftig sicher mit Hochachtung. — **Ernährung & Genuss**

23 Bröselnde Kinderzähne

Zahnärzte schlagen Alarm: Zunehmend mehr Kinder kommen mit bröselnden Zähnen in die Praxis. Die Gründe sind noch nicht geklärt, doch Wissenschaftler haben Vermutungen, was dahinter stecken könnte. — **Naturheilkunde & Medizin**



27 | Nützliches Totholz



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

27 Totholz – Habitat voller Leben

Totes Holz ist ein wichtiger Lebensraum. Wir geben Anregungen, wie man es ökologisch sinnvoll nutzen kann. — **Natur & Umwelt**

31 Wellness fürs Ohr?

Ohrenkerzen sollen reinigen und überdies all- hand Beschwerden lindern. HNO-Ärzte sehen die Anwendung kritisch. — **Lebensfreude & Wellness**