

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 6: Migräne : wenn der Kopf zerspringt

## Inhaltsverzeichnis

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR....4

## THEMA DES MONATS

Wie man mit Migräne  
umgeht .....6

## BADEKUR

Römisch-irisch baden in  
Bad Scuol im Engadin .. 10

## NATURHEILKUNDE

Das Vitamin-Trio, das vor  
Sonnenbrand schützt...14

## MASSAGE

Sanfte Hände .....16

## KLIMATHERAPIE

Reisen im Dienst der  
Gesundheit .....19

DIE PRAKTISCHE SEITE .....22

BILD DES MONATS .....23

## SERIE

Magnesium .....24

## GESICHTSPFLEGE

Naturkosmetik aus  
Stiefmütterchen.....26

## REISEAPOTHEKE

Notpaket für alle Fälle  
und Checkliste.....28

## DER KLEINE TIERARZT

Akupunktur bei  
Tieren .....30

## AUF DEM SPEISEPLAN

Rhabarber .....33

## LESERFORUM

Erfahrungsberichte und  
Selbsthilfeforum .....34

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zu Hause warten auf mich jeden Abend ein Tigerli und eine norwegische Waldkatze. Die Waldkatze hat vor ein paar Wochen drei süße Kätzchen geworfen. Was für eine Freude, ihnen beim Wachsen und Gedeihen zuzusehen!

Jedesmal, wenn wir auf unserem sonnigen Balkon eine kleine Verschnaufpause einlegen, begrüßen uns Molli, Schwänli und die schwarze Rapunzel mit lautstarkem, gesprächslustigem Blöken – und wehe, wir rufen ihnen nicht zu, dann blöken die drei Verlagsschafe hartnäckig weiter. Ein Kollege hat einen jungen Mischlingshund, Momo, der sich riesig freut, wenn er sein Herrchen zum Verlag hinaufbegleiten darf. Und die kleinen Nachbarstöchter sind stolze Besitzer von zwei Hühnern, drei Hasen und natürlich einem Meersäuli. Als langjähriger Abonnent, sind Ihnen die Mädchen mit ihren Lieblingen sicher schon mal in den «Gesundheits-Nachrichten» begegnet.



Warum ich Ihnen das alles erzähle, so unbedeutend und belanglos es auch ist? Wer Tiere um sich hat, der weiß, wie groß und schön die Freude und Dankbarkeit der Vierbeiner oder des Federviehs für Zuwendung und gute Pflege sein können. Wenn man die ungetrübte Lebenslust der Tiere kennt, wie kann man dann all die Grausamkeiten zulassen, die Tieren in den verschiedensten Bereichen widerfahren?

Selbst da, wo kein Wille oder Weg zu einem Engagement besteht, eines ist immer machbar: beim Einkaufen darauf achten, daß man keine Herstellerfirmen unterstützt, die gnadenlos mit dem Leben und Wohlbefinden der Tiere umgehen. Da gibt es zum Beispiel die billigeren Eier aus der Käfighaltung oder Kosmetika, deren Hersteller immer noch nicht auf Tierversuche verzichten wollen. Die Entscheidung, solche Produkte links liegen zu lassen, sollte uns leichtfallen, denn Alternativen gibt es heute genug. Und genau diese brauchen unsere Unterstützung, damit sich ein naturnäheres Denken durchsetzt.

Herzlichst, Ihre

*Ingrid Schindler*