

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 6: Ich brauch' Tapetenwechsel

## 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:** 03.05.2026

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

**Schmetterling des Monats 3**

Schwabenschwanz (*Papilio machaon*) • Vorkommen: Europa (ohne hoher Norden) • Gastpflanzen: Doldenblütler und Möhren

**Editorial 5**

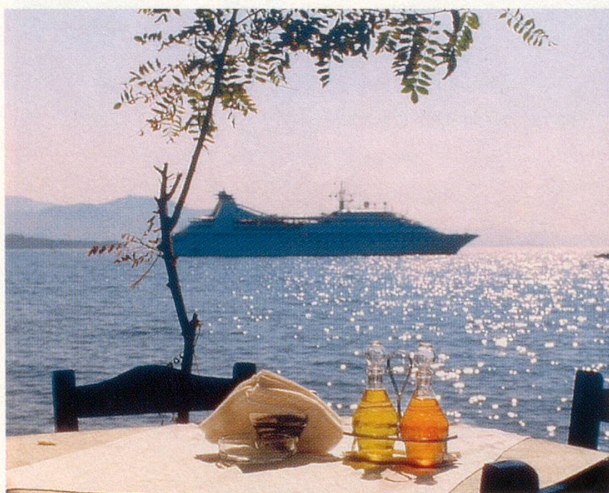
**Aktuelles und Wissenswertes 6**

- Wasser-Symposium in Luzern
- Frösche werden durch Pestizide zu Zwittern
- 24. August 2002: Jubiläumsfest in Teufen
- Ausstellung an deutschen Ufern: Bodytravel
- Buchtipp: «Der Placebo-Effekt»
- Mit pflanzlicher Hilfe aus der Tablettensucht
- Verdauungshilfe Tee statt Schnaps
- Nach Herzinfarkt: mehr Frauen in die Reha
- Sommerdrink: Bambu-Shake
- Affen weisen den Weg zu neuen Wirkstoffen
- Heilpflanze: Alpenveilchen

**Jubiläumsjahr «100 Jahre A. Vogel» 10**

**Thema des Monats 12**

Die schönsten Wochen des Jahres werden unbeabsichtigt oft zu den schwierigsten. Wir zeigen Ihnen, was Sie bei der Urlaubsplanung beachten sollten und wie Sie die Stress-Klippen umschiffen, welche durch den Tapetenwechsel leicht provoziert werden.



**Wellness 16**

Das Gesundheitszentrum Rickatschwende in Vorarlberg bietet eine Erlebniswelt und ist eine Quelle der Regeneration.

**Monatsbeschwerden natürlich behandeln 17**

Das seelische und körperliche Gleichgewicht kommt bei vielen Mädchen und Frauen kurz vor und während der Regelblutung ins Schleudern. Wir nennen Ihnen die Pflanzen, welche bei diesen Missempfindungen und Beschwerden ausgleichend und regulierend wirken.

**Interview mit Antje-Katrin Kühnemann 22**

Die bekannte Ärztin und Moderatorin über Schönheitsideale, Diät, Genuss, Trennkost, Fasten und altersgerechte Ernährung.

**Sommersalate – Blatt für Blatt 26**

Vom alten Ägypten über die antike griechische und römische Welt kam der Garten-Lattich über die Alpen. Am französischen Hof wurden für besonders gelungene Salatmischungen Orden vergeben. Sich einen «Salat-Orden» zu verdienen, ist heute leichter als je zuvor: denn die Auswahl an Sommersalaten ist riesengross.

**Auf dem Speiseplan 32**

- Salatsaucen
- Selbstgemachte Kräuteröle

**Die grosse GN-Jubiläumsverlosung 33**

**Leserforum 34**

- Zähneknirschen
- Menstruationsbeschwerden

**News/Impressum 36**

- Gewürze: Bio und fair

**GN-Themen im Juli/August**

Starke Knochen und Bauchweh – die Milch macht's?

Kennen Sie Phytoöstrogene?

Was ist die Hakomi-Therapie?

Was Sie beim A. Vogel-Jubiläumsfest erwartet