

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 11: Pflanzen rund um die Geburt

## 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:** 12.01.2026

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

### Schmetterling des Monats

3

Segelfalter (Iphiclus podalirius) • Heimat: Europa, selten • Gastpflanze: Felsenkirsche, Schlehe • Lebenserwartung: bis zu 5 Monate

### Editorial

5

### Aktuelles und Wissenswertes

6

- Insulin zum Inhalieren
- Keine Angst vor Nüssen
- Gefährlich viel Jod in manchen Algen
- Wieviel Zeit haben Ärzte für Patienten?
- Ein Himmel voller Insekten
- Buchtipps: «Bluthochdruck bei Frauen»
- Hilfe für Schwerstbehinderte: Pony-Cap
- Guter Schlaf auch noch nach Mitternacht?
- Demenzkranke verstehen lernen
- Pflanze des Monats: Sonnentau

### Jubiläumsjahr «100 Jahre A. Vogel»

10

### Thema des Monats

12

Generationen von Hebammen kannten sich mit den Pflanzenheilmitteln für die Zeit der Schwangerschaft und des Wochenbetts aus. Seit es eine Vielzahl von chemisch-synthetischen Medikamenten gibt, ist dieses traditionelle Wissen in den Hintergrund getreten. Doch viele Frauen suchen zu Recht wieder nach pflanzlichen Alternativen.



### Kosmetik: Schön aus der Haut fahren

17

Wie eine biologische Kräuterschälkur abläuft und was sie bewirkt.

### Unsere Freunde, unsere Feinde: Bakterien

18

Ist von Bakterien die Rede, denken die meisten von uns zuerst an Krankheitserreger und

vergessen dabei, dass allein unser Darm von einer Billion Bakterien besiedelt ist, mit denen wir zu unserem eigenen Nutzen absolut friedlich zusammenleben.

### Wenn Kinder schlecht träumen

22

Kleinkinder und selbst Jugendliche haben häufig schlechte Träume oder sogar Alpträume, die sie aus dem Schlaf schrecken lassen. Hier erfahren Sie, wie Sie als Eltern bei der Verarbeitung des nächtlichen «Hirnkinos» helfen können.

### Wie gefährlich ist Acrylamid?

27

In frittierten, gebratenen, gerösteten und gebackenen Lebensmitteln, besonders aber in Kartoffel- und Getreidegerichten wurde der problematische Stoff in ungewöhnlich hoher Dosierung gefunden.

### Lebenshilfe via Bildschirm

28

Um ihre treue Fan-Gemeinde beneidet sie mancher Popstar. Brigitte Lämmle bringt mit Können, Klasse, Humor und treffenden Bildern Probleme auf den Punkt und gibt so Hilfe zur Selbsthilfe.

### Auf dem Speiseplan

32

- Suppen machen gute Laune

### Leserforum

33

- Entzündung um den Mund / Amyloidose / Gebärmuttersehnen / Zähneknirschen

### News/Impressum

36

### GN-Themen im Dezember

Heimisch in der Fremde:  
Neue Pflanzen und Tiere bei uns

Wichtiger Hörtest für Säuglinge

Pilze sammeln im Winterwald

Neue Ansätze  
für eine ganzheitliche Krebstherapie