

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 4: Bunte Vielfalt der Natur

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: 21.02.2026

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

Bild des Monats 3

Adonisröschen (Adonis vernalis)

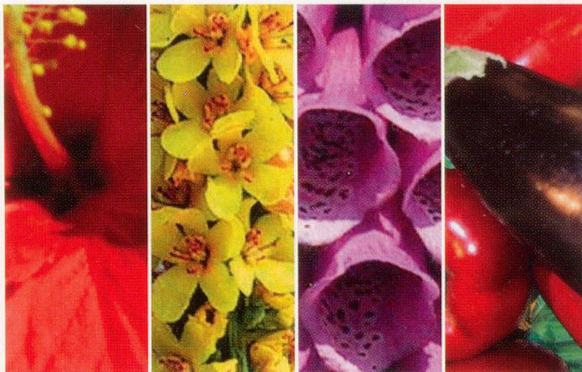
Editorial 5

Aktuelles und Wissenswertes 6

- Sehnerv-Check wegen Glaukom
- Sport hält auch Hirnzellen fit
- Telemedizin soll gefördert werden
- Fortbildung für Ärzte in Schmerztherapie
- Buchtip: «Lehrbuch der Phytotherapie»
- WWF: Besorgt um die Apotheke der Natur
- Wieder eine Praxis auf dem Hätschen
- A. Vogel-Tipp bei Frühjahrsmüdigkeit
- Vorsicht bei Narkose von Kindern
- Massage fördert Baby-Schlafrhythmus
- Gedächtnis-Test
- Heilpflanze: Lein

Thema des Monats 10

Der Farbenreichtum der Natur ist das ganze Jahr hindurch ein Fest für die Augen. Die bunte Vielfalt beeinflusst unser seelisches Empfinden, wirkt aber auch auf unseren Körper. Bestimmte Pflanzenfarben haben nämlich durchaus Arznei-Qualitäten.



Beckenbodentraining kontra Inkontinenz 14

Eigentlich ist Muskeltraining ja nichts Besonderes. Liegen die Muskeln aber unsichtbar im Inneren des Körpers, wird es schon schwieriger. Die Muskelschwäche des Beckenbodens, wird vielen erst bewusst, wenn unwillkürlich Urin tröpfelt. Ein Training des Beckenbodens empfiehlt sich für Frauen (auch Männer) jeden Alters, als spezifische Hilfe bei Problemen wie auch zur Vorbeugung.

Die Birke, ihr Saft und ihr Wein 18

Frühling und Licht, Frische und Gesundheit – das verbindet man mit der so zart wirkenden Birke, die in Tat und Wahrheit ziemlich robust ist. Frisch gezapfter Birkensaft ist ein Lebenselixier für wintermüde Geister.

Kinder aufs Krankenhaus vorbereiten 22

Damit sich Kinder bei einem möglichen Spitalaufenthalt weniger ängstlich und unsicher fühlen, können sie mit ihrem kranken Teddy den Ernstfall proben.

Als Paar zu leben – eine Kunst? 24

Dr. Hans Jellouschek ist ein erfolgreicher Paartherapeut, und seine Bücher sind beliebte und viel gelesene Ratgeber. Im Interview äussert er sich zu Eifersucht, den Rollen, die wir von Vater und Mutter übernommen haben, gemeinsamen Zielen, Geben und Nehmen.

Bad Salungen in Thüringen 28

Das Heilen mit Salz und Wasser hat im Solebad Bad Salungen oberste Priorität.

Auf dem Speiseplan 32

Rezepte mit Fenchel

Was? Warum? Wie? ♦ Gesundheitsforum 33

Überbein ♦ Experte: Lukas Herzig

Leserforum 34

Leserforum/News/Impressum 36

GN-Themen im nächsten Monat

Wenn Paare Eltern werden

Sauerstoff-Therapie

Dinner cancelling

Gesunde und schöne Beine

Grosser GN-Wettbewerb mit tollen Preisen