

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 5: Aus Paaren werden Eltern

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
Rotes Holunder-Knabenkraut (Dactylorhiza sambucina)	

Editorial	5
------------------	----------

Aktuelles und Wissenswertes	6
------------------------------------	----------

- Manchmal hilft glutenfreie Diät bei Migräne
- Diabetiker-Füsse besser versorgen
- Sauerstoff an der Bar tanken
- Männer sind anders depressiv
- Kaffee: Nichts für werdende Mütter
- Neue A.Vogel-Produktliste in Deutschland
- Buchtipp: «Akupressur»
- Erster PRIX BIO für einen Erdbeerzüchter
- Tierische Fette erhöhen Alzheimer-Risiko
- Zinkmangel: Schlecht für Spermien
- Zähneputzen: Gut fürs Herz
- Ziegenmilch keine Alternative zu Kuhmilch
- Gedächtnis-Übung
- Heilpflanze: Echtes Löffelkraut

Thema des Monats	10
-------------------------	-----------

Wenn Paare zum ersten Mal Eltern werden, dann hängt der Himmel voll rosaroter Geigen. Doch die Freude am Nachwuchs mischt sich nur allzu schnell mit Gefühlen von Anspannung und Überforderung. Ein rechtzeitiges und gutes «Krisenmanagement» ermöglicht, dass jeder zu seinem Recht kommt und keiner sich vernachlässigt fühlt.

Beinfit in den Sommer	15
------------------------------	-----------

Mit der warmen Jahreszeit kommt für viele wieder die Zeit, in der die Beine schwer und müde werden. Wir zeigen Ihnen Kniffe, Tipps und Tricks, wie Ihre Beine leicht, Ihre Beinmuskeln fit und Ihre Venen elastisch werden.



Dinner-Cancelling	18
--------------------------	-----------

Hinter dem modischen englischen Ausdruck, der nichts anderes bedeutet, als das Abendessen ausfallen zu lassen, steckt eine vernünftige Tradition, die auch Alfred Vogel praktiziert und empfohlen hat. Dinner-Cancelling ist Diät, Wellness- und Anti-Aging-Programm in einem. Das gesunde Ernährungskonzept macht das Abnehmen leicht, gibt Energie und gute Laune und hält dabei auch noch jung.

Rätseln und gewinnen	22
-----------------------------	-----------

Tüfteln und knobeln Sie mit! Unter den Einsendern des richtigen Lösungswortes werden attraktive Preise verlost.

Medizin, die in der Luft liegt	25
---------------------------------------	-----------

Die Sauerstofftherapie, eine von Heilpraktikern geschätzte Methode.

Tausendundeine Pracht	27
------------------------------	-----------

Die Blumeninsel im Bodensee präsentiert sich dieses Jahr im Zauber des Orients.

Auf dem Speiseplan	31
---------------------------	-----------

Artischocken

Was? Warum? Wie?	32
-------------------------	-----------

Sonntagsarm

Gesundheitsforum	32
-------------------------	-----------

Leserforum	33
-------------------	-----------

News/Impressum	36
-----------------------	-----------

GN-Themen im nächsten Monat

Wenn der Atem schlecht riecht

Orchideen – bei uns zu Haus

Biochemie und Psyche

Neue Power für Ihr Herz

Die Kraft der Emotionen