Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 1: Stark bei Rheuma : Arnika

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: 03.10.2025

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

Bild des Monats 3
Echte oder Berg-Arnika (Arnica montana)

Editorial 5

Aktuelles und Wissenswertes 6
- Silikon-Gel für Narben
- Körpereigenes Ozon verstopft Blutadern
- Orangensaft greift den Zahnschmelz an
- Gesunde Raumluft durch Bio-Spray
- Zahl suizidgefährdeter Senioren steigt
- Buchtipp: «Wohlfühlen zu Hause»
- Neu: Appenzeller Gesundheitsportal
- Biofach 2004 in Nürnberg
- Herzinfarktsymptome bei Frauen anders
- Schoggi-Kalorien gegen Bluthochdruck!?
- Kakao: konzentriertes Antioxidantium
- Radfahren gegen Wehen-Schmerzen
- Training für die grauen Zellen (Buchpreise!)

Thema des Monats 10
Die echte Bergarnika gilt als die herausragendste Heilpflanze in der Rheumabehandlung. Ganz besonders, wenn schmerzhafte Entzündungen in Muskeln oder Gelenken vorliegen. Das optimal dosierte Rheuma-Gel von A. Vogel wird aus den innerhalb von 24 Stunden verarbeiteten frischen, goldgelben Arnika-Blütenköpfen schonend hergestellt und unterdrückt die Entzündung frühzeitig.

Schreiben kann die Seele trösten 16
Nicht nur das. Sich etwas von der Seele zu schreiben, kann auch den Körper gesunden lassen. Leider wird Schreiben oft mit einem unverhältnismässig hohen Anspruch verknüpft. Lassen Sie sich deswegen nicht entmutigen. Vielleicht nehmen Sie sogar die Hilfe eines Profi-Schreibtrainers in Anspruch, wenn sich die Gelegenheit bietet.

Die Frucht der 1000 Möglichkeiten 20
Avocados sind fett, aber nichtsdestotrotz gesund. Sie lassen sich vielfältig und doch einfach zubereiten. Die einzige Schwierigkeit für den Avocado-Anfänger besteht in der Einschätzung des richtigen Reifegrades der unreif geernteten (und verkauften) Frucht.

Chitin – Wunderstoff der Natur 23
Die Qualitäten des fantastischen Naturstoffs, der sowohl das Material für das hauchfeine Gerüst von Insektenflügeln als auch für die knochenharten Panzer von Krebsen und Krabben stellt, sind noch wenig bekannt.

Coole Tipps in kalten Zeiten 27
Trockene Heizungsluft drinnen, Minusgrade und eisige Winde draussen – bei diesen Extremen brauchen Körper und Haut jede Unterstützung. Mit unseren Wohlfühl-Tipps überstehen Sie die kalte Jahreszeit wohlbehalten, gesund und schön.

Gesundheitsforum ◆ Was? Warum? Wie? 32
Expertin Rahel Saxer ◆ Hämatome bei Älteren

Leserforum 33
Achillessehne/Gebärmutter/Kopfhautjucken

News/Impressum 36
Raps- und Sonnenblumen-Kernöl

Zum Sammeln: Die A. Vogel Naturküche
Avocado-Rezepte

GN-Themen im nächsten Monat

Rheuma: Kälte hilft. Wärme auch.

Fit durch den Winter mit Prof. Bankhofer

Von Nachteulen und Morgenmuffeln

Heiss und heilend: Paprika und Chilii

Schleudertrauma