

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 9: Heilpflanzen bei PMS

## **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:** 22.02.2026

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



## Inhalt/Vorschau



### Naturheilkunde & Medizin

#### Schmerzfrei dank Biokinematik 10

Viele Operationen an Wirbelsäule, Bandscheiben, Hüfte und Knien könnten unnötig sein. Das Konzept der Biokinematik setzt auf Training und Beseitigung von Muskelblockaden.

#### Gegen PMS ist ein Kraut gewachsen 18

Monatliche Beschwerden, gereizte Stimmung, heulendes Elend: die Pflanzenheilkunde weiss auch dagegen Rat.

### Ernährung & Genuss

#### Das pralle Leben 14

Schnuppern, essen, trinken, baden – alles mit Orangen.

#### Quinoa und Amaranth 22

Körner mit interessanter Geschichte und überraschenden Eigenschaften.

Editorial	5
Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Treff & Talk	31

### Natur & Umwelt

#### Wundersamer Wundklee 25

Porträt einer wenig beachteten Heilpflanze.

### Lebensfreude & Wellness

#### Natur, Kultur und Kraft der Quelle 26

In der Steiermark wartet ein ganz besonderes Kurbad auf seine Besucher. Vom Künstler Friedensreich Hundertwasser entworfen, bietet es heilkräftige Quellen und vieles mehr.

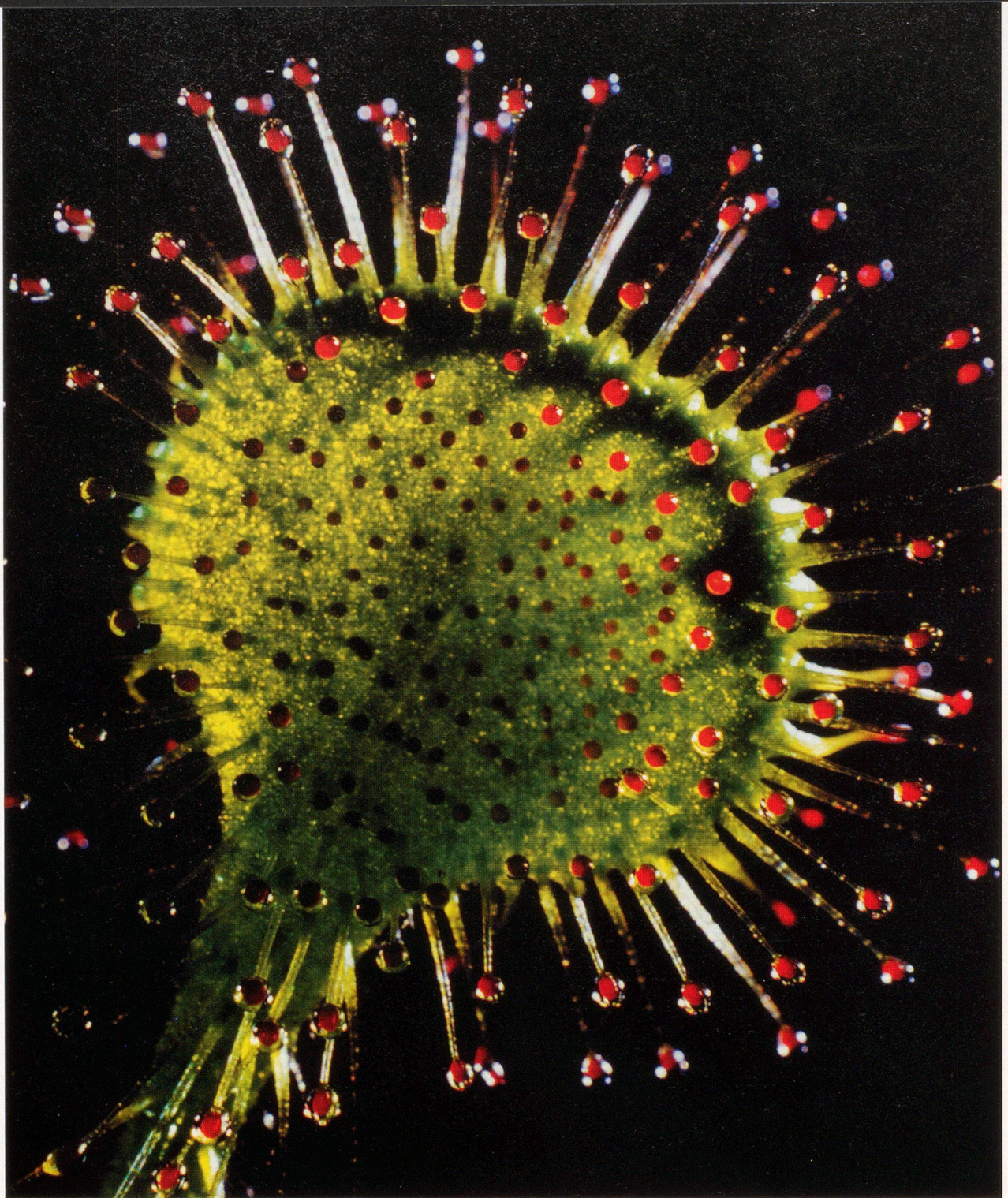


### Nächsten Monat

Mauerblümchen Soja  
Weniger ist mehr: Reduktion als  
Wohlfühlprinzip  
Bambus – die Trendpflanze aus Fernost  
Erntezeit für Oliven

Leserforum-Galerie 2006	35
Impressum	37
Anzeigen & Adressen	38





**Bild des Monats – (Über-)lebenskünstler:** Im Moor gibt es wenig Nährstoffe. Der Sonnentau (*Drosera rotundifolia*) lebt daher von kleinen Insekten.

### Alfred Vogel (1902 – 1996)

Das Werk Alfred Vogels ist geprägt vom Gedankengut einer in jeder Hinsicht an der Natur orientierten Lebens- und Heilweise. Ein Leben in möglichst weitgehendem Einklang mit dem Schöpfer und der Natur und im Bewusstsein um deren Kräfte ist gleichbedeutend mit wahrer Lebensqualität.

