

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 10: Warum wird an der Uhr gedreht?

## 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](#)

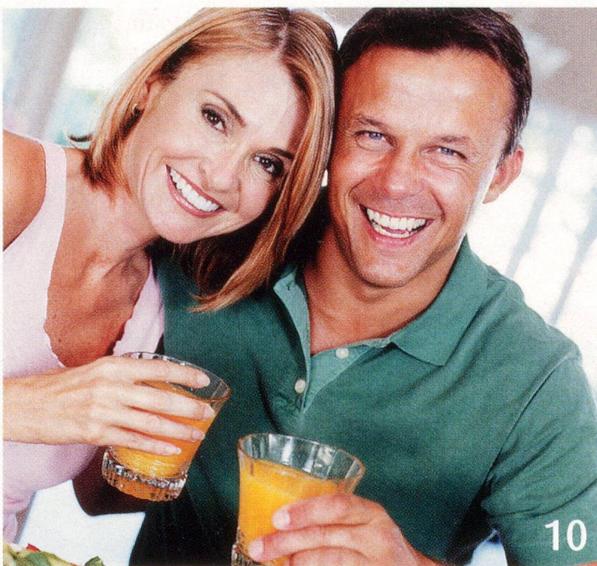
### Terms of use

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:** 24.02.2026

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

# Inhalt/Vorschau



10

## Naturheilkunde & Medizin

- Verwöhnen Sie Ihre Leber 10

So wie man der Leber durch Unvernunft oder Sorglosigkeit schaden kann, kann man sie durch entsprechende Massnahmen auch vor Krankheit bewahren.

- Gesundheit muss gefüttert werden 27

Auch Tiere können nur gesund sein, wenn die Zusammensetzung ihrer Nahrung optimal ist. Nutztiere profitieren von Nahrungsergänzungen aus reinen Naturstoffen.

## Ernährung & Genuss

- Das Jojo-Spiel 24

Diäten halten meist nicht, was sie versprechen. Besser, als ab- und zuzunehmen, ist es, sich um eine neue Körperkompetenz zu bemühen.

- Editorial 5  
Fakten & Tipps 6  
Buchtipp 6

## Natur & Umwelt

- Mini-Mücken an der Buche 15

Was in Gallen auf Buchenblättern vorgeht.

- Der gute-Laune-Duft 21

Zitronenverbene oder Verveine – frischer, anregender und aromatischer geht es nicht.

## Körper & Seele

- Warum wird an der Uhr gedreht? 16

Vom Umstellen der Uhr und seinen Folgen.



## Nächsten Monat

- Frauenkrankheit Endometriose  
Bereit für ein Baby? Kinderwunsch und Naturheilkunde  
Die besten Vitaminquellen des Winters  
Blüten, die aus der Kälte kommen

- Treff & Talk 31  
Impressum 37  
Anzeigen & Adressen 38



Bild des Monats – Ganz nah: Der Haselstrauch (*Corylus avellana*)