

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 4: Ärger : schlucken oder rauslassen?

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: 03.05.2026

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

Inhalt/Vorschau



Körper & Seele

Ärger – schlucken oder rauslassen? 18

Sich zu ärgern, ist nur allzu menschlich, zu viel davon ist jedoch ungesund. Vom guten Umgang mit einer alltäglichen Emotion.

Lebensfreude & Wellness

So richtig in Schwung kommen 29

Wenn die Natur erwacht, packt den Menschen oft das grosse Gähnen: Kräuterrezepte gegen die Frühjahrsmüdigkeit.

Naturheilkunde & Medizin

Natürliche Borreliose-Therapie 10

Die Zahl der Borreliose-Infektionen nimmt zu. Immer mehr Betroffene suchen daher auch naturheilkundlichen Rat.

Oase der Heilung 24

Die neue Bircher-Benner-Klinik bietet erstklassige Komplementärmedizin und tiefgreifende Erholung.

Ernährung & Genuss

Er grünt so grün ... 15

Spinat ist bei uns nicht wirklich beliebt und wird frisch zu wenig gegessen. Damit tun wir dem unterschätzten Gemüse unrecht.



Nächsten Monat

Mein Kind schläft nicht
Heilkunde rund ums Auge
Hinaus in den grünen Jura

Editorial 5
Fakten & Tipps 6
Buchtipps 6

Treff & Talk 31
Impressum 37
Anzeigen & Adressen 38



Bild des Monats: Fröhlicher Tulpenfrühling