

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 1: Wenn Kälte die Gelenke quält

## 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:** 02.05.2026

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

## Inhalt/Vorschau



### Naturheilkunde & Medizin

Wenn Kälte die Gelenke quält 10

Bei Frost und eisigem Nieselregen leiden Menschen mit Gelenkbeschwerden doppelt. Unsere Tipps helfen Ihnen, die harten Zeiten besser zu überstehen.

### Körper & Seele

Einladung zum Tanz 14

Tanzen ist eine der genussvollsten Möglichkeiten, Körper und Seele in Form zu halten. Auch Rheumatiker sollten sich aufs Tanzparkett locken lassen!

Musik berührt und heilt 26

Musik lindert chronische Schmerzen, Angst und Stress. Musiktherapie hilft Schwangeren, Demenzkranken und Kindern.

Editorial 5  
Fakten & Tipps 6  
Buchtipp 6

### Ernährung & Genuss

Füttern Sie Ihr Immunsystem! 17

Heisse Suppen mit besonderen Zutaten wärmen und aktivieren das Immunsystem.

Die besten Mineralienquellen 20

Winterliche Hitliste der Mineralstofflieferanten.

### Lebensfreude & Wellness

Verwöhn-Tipps mit Hand und Fuss 23

Trockene, spröde Hände, Füße, die nach frischer Luft japsen – im Winter brauchen sie Pflege mit Köpfchen.



### Nächsten Monat

Tierisch gute Therapeuten  
Madagaskars grüne Medizin  
Wellness zu Hause: Gesichtsmasken

Treff & Talk 31  
Impressum 37  
Anzeigen & Adressen 38



Bild des Monats: Schneeglöckchen, zarte Kraft