

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 1: Die Heilkraft des Bitteren

## **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**

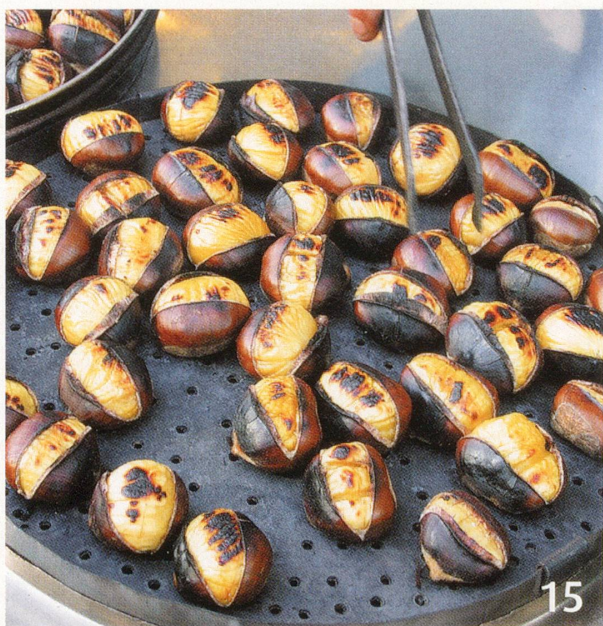
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

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



## Inhalt/Vorschau



### Naturheilkunde & Medizin

#### Die Heilkraft des Bitteren 10

Bitterstoffe oder Amara: Pflanzensubstanzen, die Magen, Darm, Leber und Galle, Haut und Figur pflegen.

### Ernährung & Genuss

#### Alle lieben Maroni 15

Esskastanien sind mehr als eine winterliche Köstlichkeit. Das «Brot der Armen» liefert wichtige Folsäure und schützt unser Immunsystem.

### Lebensfreude & Wellness

#### Schoggi macht schön! 18

Innerlich anregend, äusserlich Wohltat für die Haut – Schokolade für Kenner.

Editorial	5
Fakten & Tipps	6
Buchtipps	6

### Natur & Umwelt

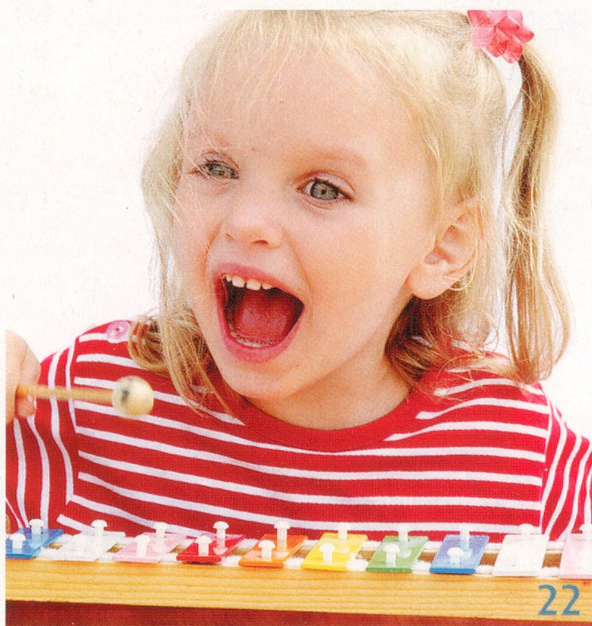
#### Harmonien für die Hirnzellen 22

Intelligenter, angstfreier, leistungsfähiger und kontaktfreudiger wird der Mensch, wenn er singt und spielt. Musizieren ist Training für Köpfchen und Herz.

### Spass & Unterhaltung

#### Voll von der Rolle 26

Gar nicht anrühlich: Die Geschichte des Toilettenpapiers.



### Nächsten Monat

Wenn die Pollen plagen  
Neuer Rhythmus Taketina  
Die Farben der Bergseen

Treff & Talk	31
Impressum	37
Anzeigen & Adressen	38





Bild des Monats: Eisige Pfaffenhütchen