

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 3: Exklusives für Ihr Wohlbefinden

## 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:** 12.12.2025

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

## Inhalt / Vorschau



10

### Naturheilkunde & Medizin

Das richtige Mass 10

... für einen gesunden Körper. Alles über BMI, Taillenumfang und ein gesundes Gewicht.

### Lebensfreude & Wellness

Nachhaltig gesund leben 14

Ein Lebensstil, der Gesundheit und Rücksicht auf Umwelt und Mitmensch in den Mittelpunkt stellt, beginnt unsere Gesellschaft zu prägen. «Intelligentes Einkaufen» gehört dazu.

Natürlich schützen und pflegen 22

... und mit neuen Pflanzenprodukten für das tägliche Wohlbefinden sorgen.

### Ernährung & Genuss

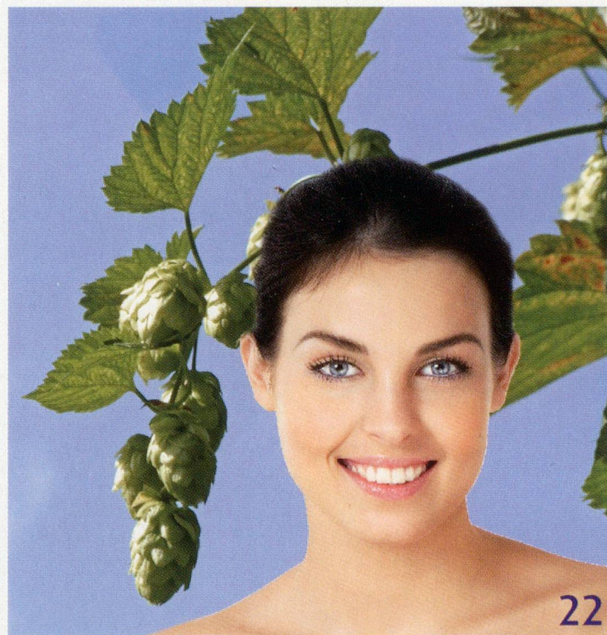
Haben Sie schon geschmaut? 18

Kau Dich gesund? Eine neue Esstechnik soll beim Schlankbleiben helfen.

### Natur & Umwelt

Grünes Mobiliar 27

Grün zu Hause und im Büro schluckt Schadstoffe, vermindert Lärm und hält uns gesund.



22

### Nächsten Monat

Unser Herz – mehr als nur ein Muskel  
Ganzheitliche Tinnitus-Behandlung  
Hirse macht schön

Editorial	5	Treff & Talk	31
Fakten & Tipps	6	Impressum	37
Buchtipps	6	Anzeigen & Adressen	38



Bild des Monats: Reiz der Langsamkeit