

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 1: Richtige Ernährung für Sportler

## 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:** 13.01.2026

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

## Inhalt/Vorschau



### Ernährung & Genuss

- Sportlich essen 10

Nur ein gut versorgter Körper kann hohe Leistung erbringen. Was Sportler brauchen und wie sie sich richtig ernähren.

### Naturheilkunde & Medizin

- Ihre Bodyguards im Winter 15

Spezielle Leibwächter für Sie: Effiziente Vorsorge und ein Abwehr-Spezialeinsatz bei Infekten bringen Sie heil durch die kalte Jahreszeit.

### Lebensfreude & Wellness

- Wandern im Tal des Lichts 18

Machen Sie doch einmal eine Winterwanderung! Schnell ist der Alltag weit weg.

- Editorial 5  
Fakten & Tipps 6  
Buchtipps 6

### Körper & Seele

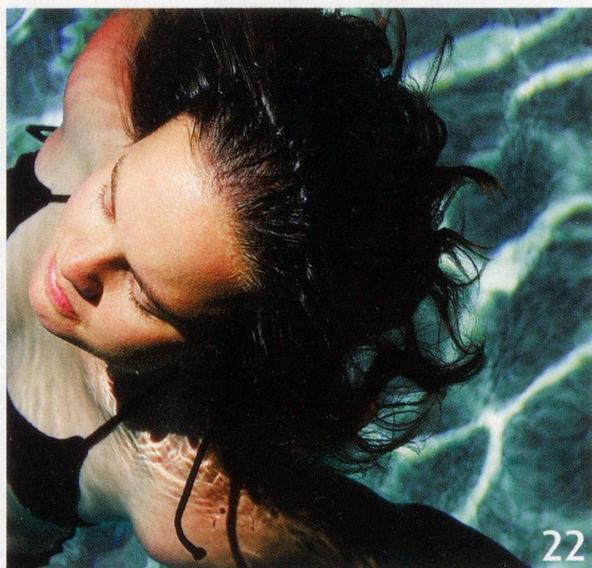
- Heilsames Schweben 22

Nicht nur für Stressgeplagte empfehlenswert: «Floating» – eine besondere Art des Salzwasserbades und ein intensives Erlebnis.

### Natur & Umwelt

- Waldgeister auf Wanderwegen 25

Wer hat schon einmal eine echte Wildkatze gesehen? Im Basler Jura gibt es mehr der scheuen Jäger als man glaubt.



### Nächsten Monat

Allergien bei Kindern und Jugendlichen  
Heilende Töne: Die Klangmassage  
Biokinematik bei Migräne

- Treff & Talk 31  
Impressum 37  
Anzeigen & Adressen 38



**Bild des Monats: Eisiges Farbenspiel**