

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 1: Salutogenese

**Register:** Sachregister 2009

#### 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:** 10.01.2026

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

Stichwort	GN-Ausgabe/Seite	
		<b>B</b>
		Bad Ramsach 7-8/26
		Badesalz 12/28
		Bauchfett, besitzt Organwirkung 3/10
		Bauchumfang, und Testosteron 6/7
		Behaarung der Arme 1/32
		Bergahorn, Baum des Jahres 1/8
		Besenreiser 7-8/31
		Behandlung von Grippe und Erkältung 1/15
		Bewegung, Auswirkung auf Herz und Kreislauf 6/15
		Biodiversität, im Weinberg 9/27
		Biokinematik, bei Migräne 2/21
		Biokost, höhere Werte an sekundären Inhaltsstoffen 6/8
		Blumenuhr 5/24
		Blutgefäße, und Schlaf 9/8
		Bluthochdruck 4/11
		BMI, das richtige Mass? 3/10
		Bodenleben 9/27
		Bodyguards im Winter 1/15
		Braunbär, Tier des Jahres 5/9
		Büros, begrünte 3/27
		Broken-Heart-Syndrom 7-8/12
		Brot, Vollkorn nach A.Vogel 5/20
		<b>C</b>
		Calendula officinalis 1/9
		Cimicifuga racemosa 6/14
		COPD, Lungenkrankheit 11/10
		Crataegus 7-8/12
		Curcuma, bremst Fettzellen 9/6
		Curcuma, stärkt Zellmembran 7-8/7
		Cydonia oblonga 9/24
		<b>D</b>
		Darm, und Spülmittel 2/6
		Darm, im Dauerstress 12/10
		Darmdivertikel 4/33
		Darmflora 7-8/31
		<b>E</b>
		Der kleine Doktor, für Tiere 5/16
		Dufttherapie, im Krankenhaus 12/14
		<b>F</b>
		Fachklinik Hofheim 2/16
		Fettsäuren, Omega-3 11/20
		Fersensporn 10/31
		Fibromyalgie richtig behandeln, Buchtipp 9/6
		Fibromyalgie 9/10
		Finger, eingeschlafene 10/33
		Finger, schnellender 11/31
		Finger, steife, schmerzende 9/32
		Fisch, gesundheitliche Vorteile 11/20
		Fisch, und Umwelt 11/20
		Fischfang, in Norwegen 12/20
		Fischführer 11/23
		Flachwarze 7-8/32
		Flecken, an den Fingernägeln 10/32
		Floating 1/22
		Flohsamen, bei Reizdarm 12/7, 12/12
		Flugreisen, und Gesundheit 6/20
		Frauen, stärkeres Immunsystem 12/6
		Frauenherzen, SOS für 5/10
		Fussballen, Beschwerden am 10/32

## Sachregister 2009

<b>G</b>	
Gartenrotschwanz, Vogel des Jahres	2/7
Gebirgsklima, schützt Gefässe	12/9
Curcuma, bremst Fettzellen	9/6
Gelbwurz, stärkt die Zellen	7-8/7
Gelenkbeweglichkeit	12/30
Gelenkverschleiss, durch Hormone	11/8
Geschlechterunterschiede, medizinische	5/10
Gesundheits- und Bewegungstag	
Teufen	6/35, 7-8/35
Gewicht, richtiges	3/10
Ginkgo, stärkt Gedächtnis	3/8
Ginkgo, bei Tieren	5/19
Ginseng	6/12
Gipfeli, Vollkorn-, nach A.Vogel	5/20
Glucosamin, bei Tieren	5/16
Goldmelisse	6/12
Goldmohn, kalifornischer	6/12
Grillen, Krebsrisiko	7-8/9
Grippe, Sportpause nach	11/6
<b>H</b>	
Haarausfall	6/32
Hände, feuchte	12/31
Harissa, selbstgemacht	12/29
Hausfrauen, unter Stress	10/9
Haushaltsbudget, und Umwelt	5/6
Haut, unreine	4/31
Heilen mit Bewegung, Buchtipp	4/6
Heilen mit der Kraft des Meeres, Buchtipp	6/6
Heilpflanzen, indianische	6/10
Heilsames Schweben, Floating	1/22
Herpes, auch in Textilien	9/7
Herz, gebrochenes	7-8/12
Herzgesundheit, Serie Teil 1	4/10
<b>I/J</b>	
Herzgesundheit, Serie Teil 2	5/10
Herzgesundheit, Serie Teil 3	6/15
Herzgesundheit, Serie Teil 4	7-8/10
Herzinfarkt	4/14
Herzinfarkt und Sexualität	6/19
Herzinfarkt, Alarmsignale	5/13
Herzinsuffizienz	4/14, 7-8/11
Herzkrankheiten, aktiv gegen	6/15
Herzkrankheiten, Risikoreduktion	6/16
Herzkrankheiten, welche Sportart	6/19
Herzleiden, Symptome bei Frauen	5/10
Herzschwäche, Behandlung mit Weissdorn	7-8/10
Hirse, macht schön	4/24
Hitzespray	4/31, 9/33
Hitzewallungen	4/32
Honig, gegen Bakterien	4/7
<b>K</b>	
Kälteempfindlichkeit	3/33
Kinder, wenig Bewegung	12/8
Klangmassage	2/16
Klimawandel, schwarze Schafe	
seltener	10/8
Klopftechnik	9/14
Kniebeschwerden	3/31
Knöchel-Arm-Index	10/12
Konsumenten, strategische	3/14
<b>L</b>	
Lagerschwindel	3/33
Laktose-Intoleranz	12/17
Landkartenzunge	12/32
Leserbriefe	2/35
Leserforum-Galerie 2010	9/22
Leserumfrage 2009	4
Leserumfrage 2009, Auswertung	10/35
Linné, Carl von	5/24
LOHAS	3/14
Lorbeer	2/28
Lungenkrankheit COPD	11/10
<b>M</b>	
Madagaskar	7-8/23
Männer, schwächeres Immun-system	12/6
Männer-Leiden Prostatitis	7-8/18
Mandelentzündung, chronische	2/33
Medizin für Tiere	5/15
Meere, pH-Wert und Schall	1/8
Meridian-Energie-Technik	9/14
Migräne, Biokinematik	2/21
Milch, meiden oder geniessen	9/18

Milchzucker, Unverträglichkeit	
	12/17
Mittelmeerküche	3/13
Monarda didyma	6/12
Mood food	7-8/14
Musik, schützt das Herz	2/6
Muskelhärten	1/33
Muskelpfaster	9/31
Myogelosen	1/33

N

Nachhaltigkeit, und gesundes Leben	3/14
Nahrungsergänzungen, von A.Vogel	3/22
Naturfasern	11/24
Naturheilkunde, für Tiere	4/17
Naturkosmetik mit Obst	5/27
Natürlich gesund, Buchtipps	4/8
Negative Erlebnisse, weniger Belastung im Alter	5/8
Nematoda, Fadenwürmer	9/28
Nepal, Trekking in	11/28
Nerv, eingeklemmter	9/32
Nordic Walking, bei Parkinson	4/6

P/Q

Panax ginseng	6/12
Paralympics, Peking 2008	9/35
Parkinsonkranke, Gruppe	7-8/6
pAVK	10/10
pAVK, Stadien	10/11
Pfirsich-Maske	5/28
Pflanzen, angeborenes Immunsystem	11/9
Phoenicurus phoenicurus	2/7
Phytotherapie, für Tiere	5/15
Physiotherapie, mit ganzheitlichem Konzept	11/14
Placebo, Abenteurer sprechen besser an	9/8
Plantago ovata	12/7
Privatklinik Baden, Bad Krozingen	4/20

Prostatabeschwerden, Zusatzbehandlung	5/31
Prostatitis	7-8/18
Quitten	9/24

R

Radmarathon	10/27
Raucherhusten	11/10
Reiseübelkeit	6/21
Reizdarm	12/10
Reizdarm, Flohsamen bei	12/7,
	12/12

Rezepte:

Avocado-Ziegenkäse-Crostini	3
Bärlauchrösti mit Büffelmozzarella überbacken	4
Curry-Zitronengras-Suppe	2
Fenchelcarpaccio	12/35
Gebratene Steinpilze mit Polentacreme	1
Geeiste Rhabarbersuppe	5
Geschmorte Gemüse à la Grecque	7-8
Gewürz-Hirsepudding	10
Kalte Kartoffelsuppe mit Saiblingstatar	6
Karotten mit Oliven-Petersilien-Pesto	7-8
Kastaniencreme	10
Kräuter-Schlutzkrapfen	4
Möhrenküchlein mit Feta und Oliven	3
Petersilienroulade	9
Rahmkohlrabi mit Rosenkohlblättern	1
Saibling in der Folie	12/36
Sammetsuppe	2
Waldmeister-Mousse mit Beeren	5
Ziegenkäse im Brikettsalat mit Feigen-Nuss-Salat	11/35

S

Sachregister 2008	1
Samadhibad	1/23, 1/24
Sauerkraut	12/24
Säuglingsnahrung, Eiweissgehalt beeinflusst Gewicht	9/9
Sauna	2/25
Saunaregeln	2/27
Schabziger	10/24
Schaufensterkrankheit	10/11
Schlafkissen	12/29
Schmauen, richtiges Kauen	3/18
Schneeschuhwanderung	1/18
Schreibwettbewerb, Aufruf	1/35
Schreibwettbewerb, Gewinner	7-8/27
Schwellungen an den Füssen	5/32
Sinusitis, Honig gegen Bakterien	4/7
Snowboarding, Gleichgewicht und Mut	12/27
Solarkocher	7-8/23
Sonnenbaden, gegen Thrombose	6/7
SOS für Frauenherzen	5/10
Speichelblut bei Kleinkind	7-8/32
Spiraldynamik	11/14
Sportarten, geeignete für Herz-Kreislauf-Training	6/18
Sport, richtige Ernährung	1/10
Sporterlebnis Wandern	7-8/28
Star-Operation	4/33
Stressbewältigung, durch freies Spiel	11/8
Street food, schnelle Happen aus aller Welt	2/20

T

Taillenumfang, als Gesundheitsfaktor	3/10
Tal des Lichts, Winterwanderung	1/18
Terzstiftung, stellt sich vor	6/25

## Sachregister 2009

Teufelskralle, bei Tieren	5/17
Thromboserisiko	6/7
Tiere, die sich selbst verarzten	4/16
Tinnitus, chronischer	4/20
Tinnitus-Behandlung, Klinik Bad Krozingen	4/20
Traubensilberkerze	6/14
Trekking, in Nepal	11/28

### U/V

Unruhe, innere	9/32
Val Lumnezia, Winterwanderung	1/18
Vitamine, natürliche wirken besser	5/7
Vogel Andrea, Auszeichnung	3/9
Vogel Andrea, Orion-Tour	2/8
Vollkornbackwaren nach A.Vogel	5/20
Vorbeugung, bei Erkältung und Grippe	1/15
Vorderfuss, schmerzender	7-8/32

### W

Waldgeister auf Wanderwegen, Wildkatzen	1/25
Wandern und geniessen im Winter, Buchtipp	12/6
Warzen	10/31
Was die Liebe braucht, Buchtipp	10/6
Weinbau, ökologischer	9/27
Weissdorn, Herzstärkung mit	7-8/12
Weisskraut	12/24
Wildkatzen, in Schweizer Wäldern	1/25
Wildtiere, benutzen Heilpflanzen	4/16
Wintervergnügen	11/17
Winterwanderung	1/18
Wohlbefinden, tägliches	3/26
Wundschmerzen nach Knie-OP	5/32

### Z

Zahnbürste, nach Infekten auswechseln	1/6
Zahnfleischprobleme	2/32
Zehennagel, eingewachsener	1/31
Zimmerpflanzen	3/27
Zitronenmelisse, gegen Herpes-Viren	3/7

## Personalien 2009

Name	GN-Ausgabe/Seite
Franke Rainer, Diplompsychologe	9/20
Hiestand, Fredy	5/22
Hofferberth, Lissy, Aromachologin	12/14
Künzli René und Silvia, Stifterpaar	
Terzstiftung	6/27
Packi, Dr. Walter	2/21
Schilling, Jürgen, Schauspieler und Autor	3/18
Schmidt, Hans-Peter, Leiter Deli-	
nat-Institut f. Ökologie	9/27
Stiel, Jörg	7-8/8
Vogel, Andrea	2/8, 3/9
Volk, Prof. Stephan, Fachklinik	
Hofheim	2/19
Weber, Darius, Wildkatzen- forscher	1/25

## Praktische GN-Sammelbox



für einen kompletten Jahrgang der «Gesundheits-Nachrichten»

CHF 6.50/EUR 3.85