

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 3: Kleine Outdoor-Apotheke

## 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:** 10.01.2026

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



## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Kleine Outdoor-Apotheke

Bei Freizeitaktivitäten und auf Reisen: Mit frischen Pflanzen kleine Blessuren und Unpässlichkeiten natürlich behandeln. Eine gute Idee – und ganz einfach!

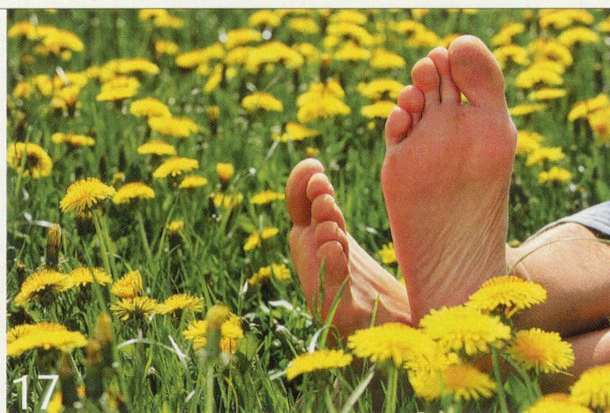


10

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Blasen an den Füßen

Keiner will sie, fast jeder bekommt sie einmal: schmerzhaftes Blasen. Warum sie entstehen und was man für die geplagten Füße tun kann.



17

## ERNÄHRUNG &amp; GENUSS

## Unterwegs gesund essen

Gar nicht so einfach, die gesunde Ernährung! Oder doch? Tipps für Berufstätige, Reisende, Eilige und Kochmuffel.



24

## SPASS &amp; UNTERHALTUNG

## Grosses Natur-Quiz 14

Mitmachen und gewinnen mit Ihrem Wissen über die Natur!

## LEBENSFREUDE &amp; WELLNESS

## Frühling in Goldgelb 20

Die Adonisröschen blühen! Eine Blütenwanderung im Wallis.

## RUBRIKEN

Fakten & Tipps 6  
 Buchtipp 6  
 Treff & Talk 31  
 Vorschau/Impressum 34  
 Anzeigen & Adressen 38



