

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 5: Guerillas im Garten

## 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](#)

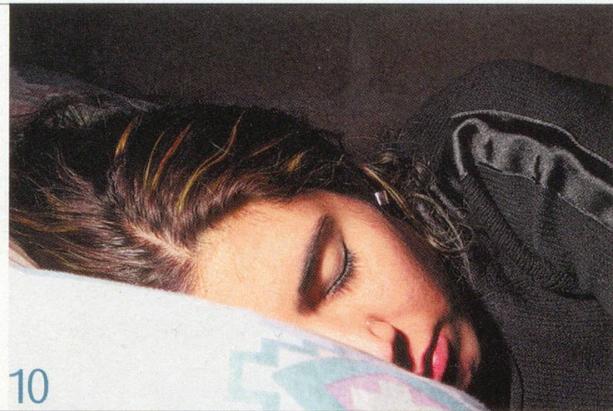
**Download PDF:** 23.02.2026

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

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

**Süßer Schlummer?**

Schlafen müssen wir – aber schlafen wir auch genug? Schlaf macht uns leistungsfähig, klug und gesund.



10

## ERNÄHRUNG &amp; GENUSS

**Delikatesse Schwarze Nüsse**

Lang ist der Weg zur Köstlichkeit, doch er lohnt! Eingelegte grüne Nüsse sind ein ganz besonderer Genuss.



17

## NATUR &amp; UMWELT

**Guerillas im Garten**

So kämpferisch der Name, so friedlich das Tun: Mit Blumen und Gemüse wollen mehr oder weniger «heimliche» Gärtner die Stadtwüsten begrünen.



20

## SPASS &amp; UNTERHALTUNG

**Outdoor-Quiz**

24

Spannende Fragen, tolle Preise – machen Sie mit bei der frühlingshaften Knobelei!

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

**Beckenbodentraining** 27

Vernachlässigte, vergessene Muskeln – doch Beckenbodentraining bringt's!

## RUBRIKEN

Fakten &amp; Tipps 6

Buchtipp 6

Leserforum/Leserbriefe 31

Vorschau/Impressum 34

Anzeigen &amp; Adressen 38



Starke Küchenschelle