

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 12: Zelltod : lebenswichtig!

## 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](#)

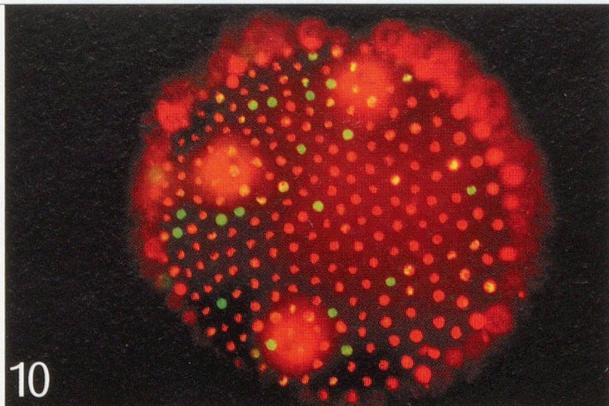
**Download PDF:** 12.01.2026

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

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Harakiri nach Plan

Ohne Zelltod kein Leben: Das programmierte Sterben der Körperzellen ist ein geheimnisvoller Prozess, der für unsere Gesundheit eine zentrale Rolle spielt.



10

## ERNÄHRUNG &amp; GENUSS

## Grüner Tee mit Zitrone

Kartoffeln mit Kräuterquark, Spinat mit Spiegelei: So manche Küchen-Kombination hat ihren tiefen Sinn. Wie man Nahrungsmittel optimal zusammenstellt.



16

## KÖRPER &amp; SEELE

## Verwöhnen Sie mal Ihre Seele

Mit dem Winter kommt oft die Melancholie. Natur betrachten, Ordnung schaffen, Musik geniessen: Entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen für die Seele.



20

## ERNÄHRUNG &amp; GENUSS

### Aromatischer Anis 24

Sterne am Gewürzhimmel: Ob in süßen oder pikanten Speisen, Anis verleiht himmlischen Geschmack.

## SPASS &amp; UNTERHALTUNG

### Genuss-Quiz 27

Kennen Sie sich mit gesunder Ernährung aus? Dann mitspielen und einen Wellnessurlaub gewinnen!

## RUBRIKEN

Fakten & Tipps 6  
Buchtipps 6  
Leserforum/Leserbriefe 31  
Vorschau/Impressum 34  
Anzeigen & Adressen 38

