

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 5: Starke Knochen, fitte Gelenke

## 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](#)

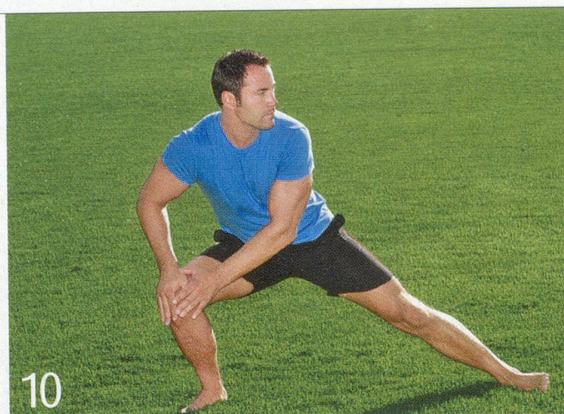
**Download PDF:** 02.05.2026

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

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

## Starke Knochen, fitte Gelenke

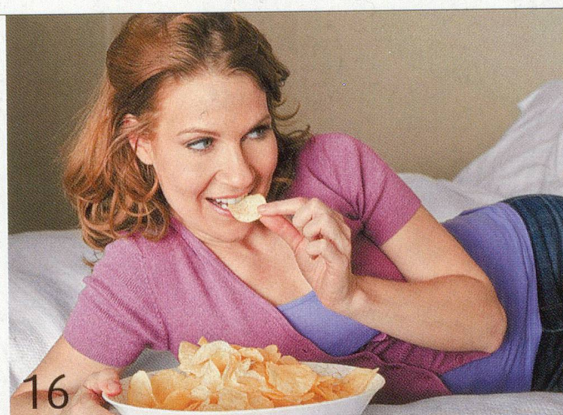
Wenn es dort ein bisschen knackt und hier ein bisschen zieht, ist es höchste Zeit, sich um gesunde Gelenke und Knochen zu kümmern.



ERNÄHRUNG & GENUSS

## Keine reine Geschmackssache

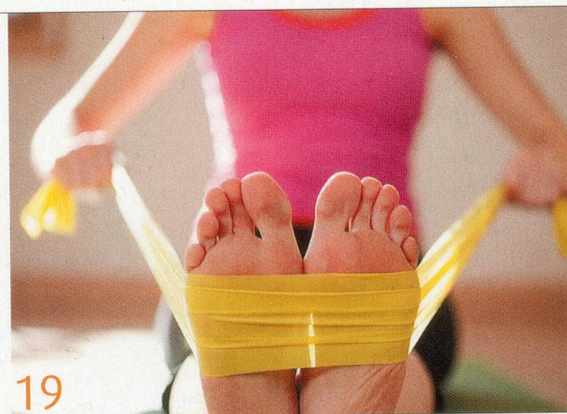
Unbedenklich? Glutamat braucht der Körper, und in Lebensmitteln kommt es natürlicherweise vor. Industriell hergestellten Produkten wird es aber auch oft in grossen Mengen zugesetzt.



LEBENSFREUDE & WELLNESS

## Kleines Band, grosse Wirkung

Man nennt es auch das kleinste Fitnessstudio der Welt. Mit dem Thera-Band lässt sich prima trainieren – auch in den eigenen vier Wänden.



NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

### Grossstadt-Urwald 22

Ein fantastisches Stück Wildnis – zehn Minuten vom Zürcher Hauptbahnhof entfernt.

LEBENSFREUDE & WELLNESS

### Naturerlebnis-Werkstatt 26

Wildblumen, Heilpflanzen und Bergkräuter in einer «Pflanzenwerkstatt» in den Dolomiten erleben.

RUBRIKEN

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



Wasserwelten: Giessbachfall bei Brienz