

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 12: Schlafapnoe

## 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**

## Schlafapnoe

Auch Frauen schnarchen – aber 90 Prozent der Schnar-  
cher mit einem Atemnotsyndrom sind Männer. Die  
Schlafapnoe kann lebensbedrohliche Folgen haben.  
Dritter Teil unserer Serie zur Männergesundheit.



10

**KÖRPER & SEELE**

## Wege aus der Einsamkeit

Allein unter vielen? Unzählige Menschen, gleich wel-  
chen Alters, fühlen sich ausgeschlossen, verlassen  
und vom Leben abgetrennt. Aus dieser Einsamkeit  
kann man sich befreien.



14

**LEBENSFREUDE & WELLNESS**

## Spielend glücklich werden

Kinder müssen spielen, um sich gesund zu entwi-  
ckeln, Erwachsene dürfen es. Spielen möbelt das  
Selbstbewusstsein auf, baut Angst ab und steigert  
die geistige und körperliche Beweglichkeit.



18

**ERNÄHRUNG & GENUSS**

### Scharfe Wurzeln 22

Meerrettich und Japanischer Meer-  
rettich: köstlich würziger Genuss.

**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

### Schüssler-Salze 26

Die vielseitigen Schüssler-Salze sind  
auch für die Gesundheit des Mannes  
einsetzbar. Letzter Teil der Serie.

**RUBRIKEN**

Fakten & Tipps	6
Buchtipps	6
Leserforum/Leserbriefe	30
Vorschau/Impressum	34
Anzeigen & Adressen	38



Wasserwelten: See und Schnee