

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 6: Ferienzeit : Reise- und Urlaubskrankheiten

## **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:** 23.01.2026

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



## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Sommer- und Urlaubskrankheiten

Leidend unter Palmen? Halsschmerzen, Sonnenbrand oder Magen-Darm-Infekt sind Urlaubssouvenirs, die niemand will. Beugen Sie vor!

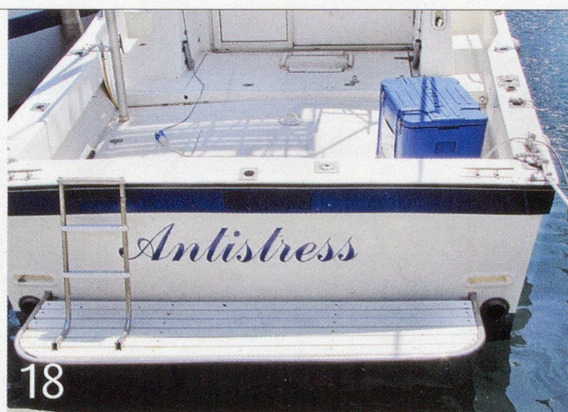


10

## KÖRPER &amp; SEELE

## Sommer, Sonne, Seelenfrieden

Die schönste Zeit des Jahres kann zur bösen Enttäuschung werden, wenn die Ferien nicht so verlaufen, wie man sich das wünscht. Tipps für einen rundum gelungenen Urlaub.



18

## LEBENSFREUDE &amp; WELLNESS

## Sportunfall – nein danke

Unfälle beim Sport sind glücklicherweise nur selten spektakulär. Aber auch Muskelzerrungen, Verstauchungen und Prellungen sind sehr unangenehm – und liessen sich oft vermeiden.



22

## SPASS &amp; UNTERHALTUNG

## Grosses Preisrätsel 15

Unser Sommerrätsel: Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Männerthema Bruch 26

Leistenbrüche sind meist «Männersache». Wichtig: Nicht abwarten, gleich handeln!

## RUBRIKEN

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





Wiesenschönheit Klatschmohn