

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 10: Wechseljahre : cool bleiben mit Salbei

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](#)

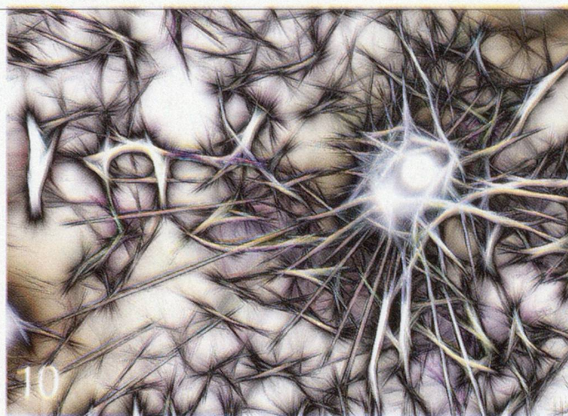
Download PDF: 02.05.2026

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

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Dem Schmerz auf der Spur

Die Schmerzforschung ist eine noch junge Disziplin. Von rasanten Nervenbahnen, Schaltstellen im Gehirn, körpereigenen Schmerzhemmern und dem Umgang mit Schmerzmitteln.

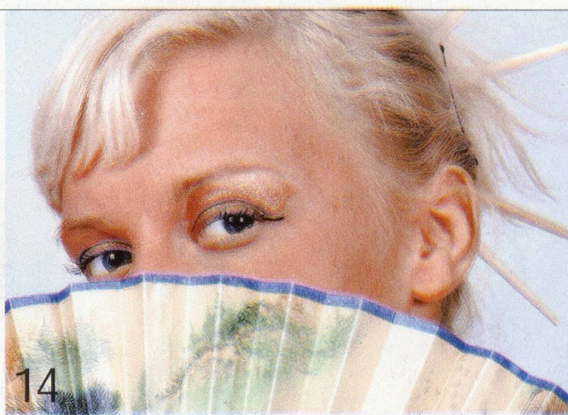


10

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Cool bleiben mit Salbei

Fast jede Frau in den Wechseljahren kennt unangenehme Hitzewallungen und peinliche Schweißausbrüche. Dagegen ist ein Kraut gewachsen.

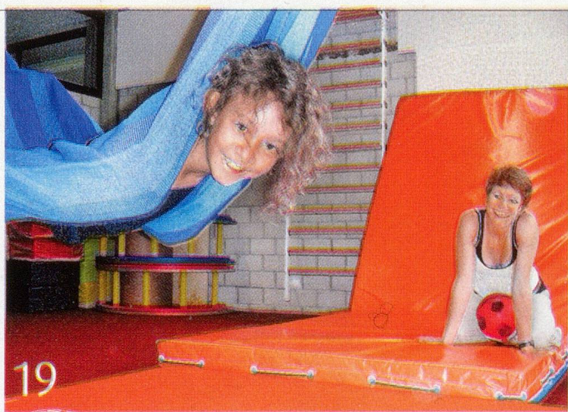


14

KÖRPER & SEELE

Mit Freude selbstbewusst werden

Zwischen Psyche und körperlicher Bewegung bestehen Wechselwirkungen. Unruhige, gehemmte oder ungeschickte Kinder profitieren von einer Psychomotorik-Therapie.



19

ERNÄHRUNG & GENUSS

Bunte Bohnen 22

Eiweiss für den Muskelaufbau, Vitamine für gute Nerven und Niacin für schöne Haut – Bohnen bieten alles.

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Gesichtsschmerz 26

Eine Trigeminusneuralgie äussert sich durch blitzartige, starke und stechende Schmerzen im Gesicht.

RUBRIKEN

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



Gartenschönheit Bleiwurz