

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 11: Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte

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](#)

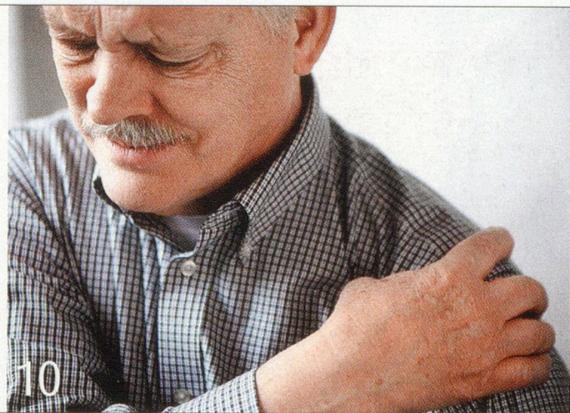
Download PDF: 24.02.2026

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

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Wenn Schmerzen nicht weggehen

Chronische Schmerzen gehören zu den ungelösten Gesundheitsproblemen. Überflüssige Operationen, Odysseen durch Arztpraxen und langes Warten bis zur Diagnose zeigen grossen Handlungsbedarf auf.



10

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte

Wer sein Immunsystem für die kalte Jahreszeit stark machen möchte, der greift am besten zu pflanzlichen Mitteln. Was sonst noch hilft, zeigen unsere zehn Tipps gegen Viren-Attacken.



15

KÖRPER & SEELE

Kleine Berührung – grosse Wirkung

Es gibt kaum Therapien, die akute Beschwerden so rasch lindern wie die Akupressur. Wir haben eine Therapeutin besucht und ihr auf die Finger geschaut.



18

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Schmerzen überall 22

Fibromyalgie ist ein komplexes Krankheitsbild mit wechselnden Schmerzorten.

ERNÄHRUNG & GENUSS

Unser täglich Brot 26

Warum wir eine so reiche Brotkultur haben – und sie auch bewahren sollten.

RUBRIKEN

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



Gartenschönheit Rose