

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 12: Die innere Uhr : im Rhythmus des Lebens

## 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](#)

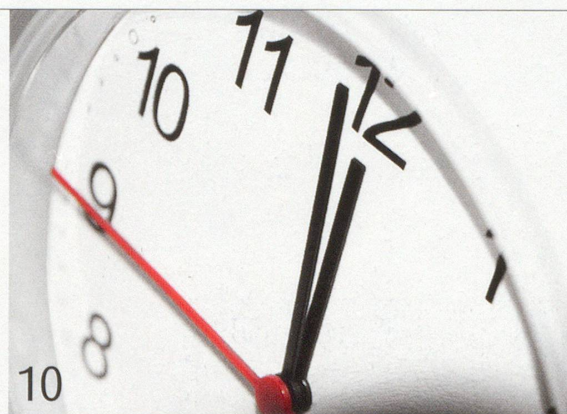
**Download PDF:** 02.05.2026

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

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

## Im Rhythmus des Lebens

Unser Leben folgt Zyklen und biologischen Rhythmen. Werden diese gestört, können Krankheiten entstehen. Welchen Einfluss haben Gene, Licht und individuelle Unterschiede auf die innere Uhr?



10

LEBENSFREUDE & WELLNESS

## Rein in die warme Wanne

Wenn es draussen kalt und dunkel wird, dann ist ein warmes, duftendes Bad genau das Richtige. Lassen Sie sich verwöhnen und von unseren Tipps zum wohltuenden Badespass inspirieren.



14

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

## Dieses Fett macht fit

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind für eine gesunde Lebensweise essenziell. Doch warum sind diese für den Körper so wichtig? Wie wirken sie und wann benötigen wir am meisten davon?



18

SPASS & UNTERHALTUNG

Grosses Winterrätsel 22

Finden Sie die richtigen Worte? Knobeln Sie mit und gewinnen Sie attraktive Preise.

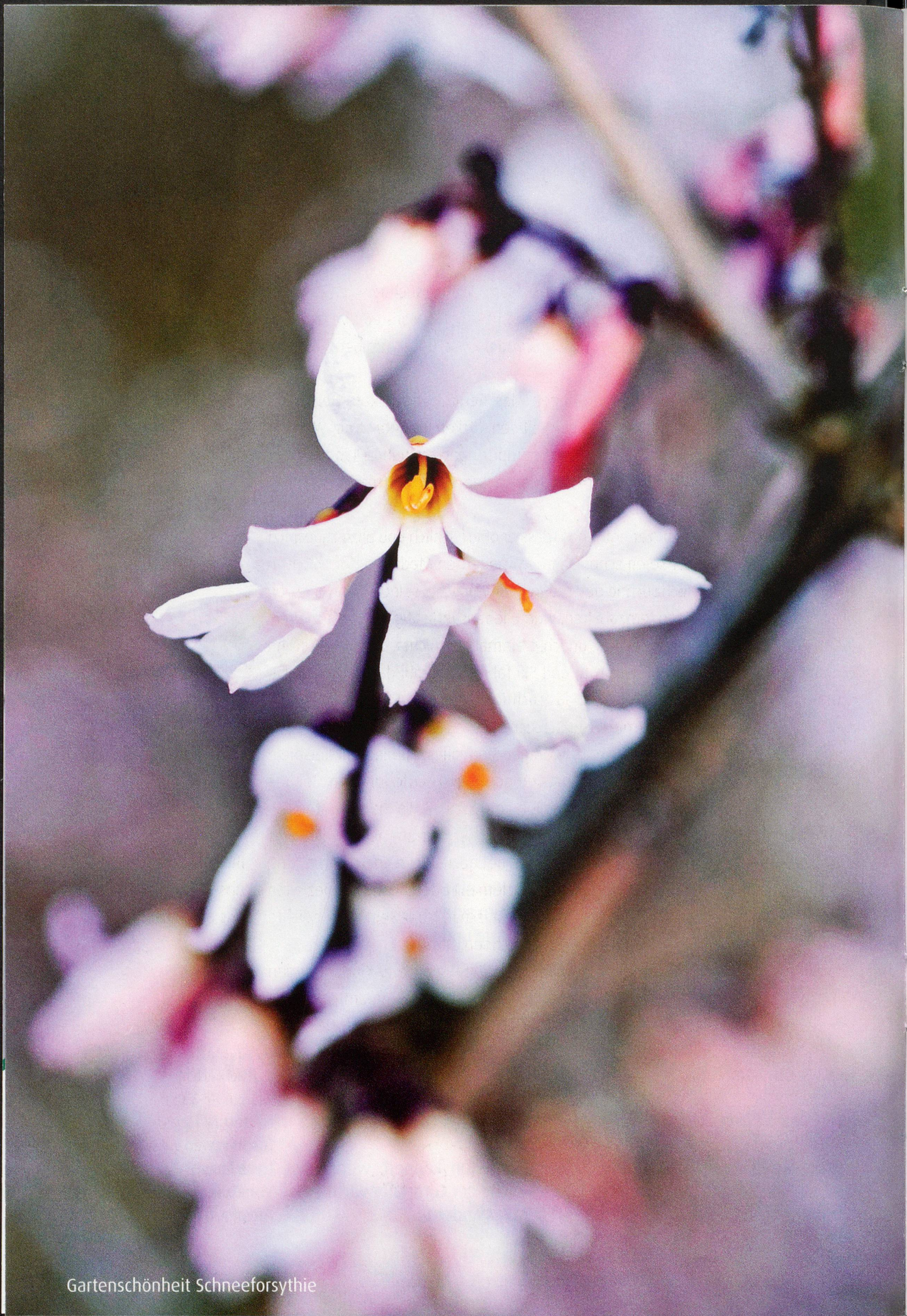
KÖRPER & SEELE

Im Sog des Computers? 25

Was Eltern tun können, wenn für Jugendliche der Computer wichtiger ist als alles andere.

RUBRIKEN

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



Gartenschönheit Schneeforsythie