

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 5: Wechseljahre : keine Zeit für Trübsal

## 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:** 10.01.2026

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

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

**Kein Grund für Trübsal**

Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren haben auch seelische Folgen. Da fliessen oft Tränen, schwankt die Laune und flieht der Schlaf. Die Pflanzenheilkunde kann helfen.



10

## ERNÄHRUNG &amp; GENUSS

**Bringt Farbe ins Essen!**

Dass sich Gemüse und Obst so leuchtend und appetitlich bunt präsentieren, liegt an sekundären Pflanzenstoffen. Die können aber noch viel mehr!

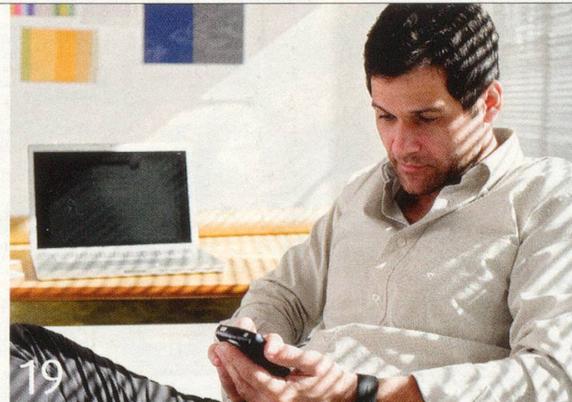


14

## LEBENSFREUDE &amp; WELLNESS

**Digitale Helfer**

Blutdruck messen per App? Moderne Technologie hält auch im Gesundheitsbereich Einzug und kann zum smarten Helfer für Ärzte und Patienten werden.



19

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

**Sanfter Druck**

22

Schnelle Hilfe für Kinder bietet bei so manchem Wehwehchen die Akupressur. Gewusst wie!

## NATUR &amp; UMWELT

**Stadtwildnis**

26

Wieso der Alpensegler in der Stadt wohnt und die Strassentaube ein Bergvogel ist.

## RUBRIKEN

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

Eisvogel (Alcedo atthis): Das Leben in der Stadt ist leider streng reglementiert.

