

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 11: Selbsthilfegruppen

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: 13.01.2026

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

KÖRPER & SEELE

Gemeinsam stärker sein

In Selbsthilfegruppen lässt sich mit Erkrankungen und Belastungen besser umgehen als alleine. Unter Experten gelten sie als wichtige Ergänzung zu den professionellen Versorgungssystemen.



10

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Heisse Tipps für kalte Ohren

Unsere Hörorgane sind empfindlicher als man denkt – und Kälte und Nässe können ihnen schaden. Nur warme Ohren bleiben auch bei tiefen Temperaturen gesund.



15

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Lebensqualität trotz Handicap

Von lang andauernden Krankheiten und chronischen Leiden sind viele Menschen betroffen. Wichtig für die tägliche Lebensqualität: trotz und mit der Krankheit aktiv bleiben.



18

NATUR & UMWELT

Winterwunder

22

Genau geschaut: Warum sieht nach dem ersten Schnee die Landschaft aus wie eine Flickendecke?

ERNÄHRUNG & GENUSS

Zwiebeln

24

Nicht nur viele Häute, auch überraschend viele gesunde Eigenschaften hat die Küchenzwiebel.

RUBRIKEN

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



Felsenpinguin-Familie (*Eudyptes chrysocome*): Zusammen ist man weniger allein.