

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 1-2: Vitamin D auf dem Prüfstand

## **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:** 15.02.2026

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



## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Das Sonnenvitamin

Vitamin D ist unerlässlich für unsere Gesundheit, ein Allheilmittel ist es dagegen nicht. Wie viel vom Sonnenvitamin wir wirklich brauchen und welchen Nutzen eine ausreichende Versorgung bringt.



10

## ERNÄHRUNG &amp; GESUNDHEIT

## Bio unter Beschuss

Kern der Debatte sind weniger die Bioprodukte selbst als einseitige Aussagen von Wissenschaftlern und unkritischen Medien. Warum Bio allen Unkenrufen zum Trotz dennoch gesünder ist.



16

## NATUR &amp; UMWELT

## Winterzauber

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als Eisblumen am Küchenfenster wuchsen? Lassen Sie sich von filigranen Schneegebilden, Pflanzen im Kristallkleid und bizarren Eisstrukturen winterlich verzaubern.



20

## KÖRPER &amp; SEELE

## Heilsame Sprache 22

Sprache ist ein wichtiges Instrument des Arztes. Worte können schaden oder heilen.

## SPASS &amp; UNTERHALTUNG

## Sieger Lesergalerie 26

Obwohl das Thema «Natur in Bewegung» nicht ganz einfach war, haben uns viele Einsendungen überzeugt.

## RUBRIKEN

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





Wacholderdrossel (*Turdus pilaris*): Für mich nur Bio-Äpfel!