

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 3: Macht die Verdauung Bauchweh?

## **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:** 11.01.2026

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

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Die heimlichen Leiden

Die Verdauung ist oft ein heikles Thema – ganz besonders, wenn sie nicht so funktioniert, wie sie sollte. Doch gegen Verstopfung helfen Tipps und Mittel aus der Apotheke der Natur.



10

## LEBENSFREUDE &amp; WELLNESS

## Molke für die Verdauung

Einem trägen Darm lässt sich auch mit Alfred Vogels beliebtem Hausmittel Molke auf die Sprünge helfen. Angereichert mit Aronia und Granatapfel schmeckt sie gut und ist noch gesünder.



15

## KÖRPER &amp; SEELE

## Essen als Bewältigungsstrategie

Essen aus Frust, Langeweile, Ärger oder als Trost? Das geht auf die Dauer nicht gut und schadet der Gesundheit. Eine Reise vom achtlosen In-sich-Hineinstopfen zur freudvollen Selbstfürsorge.



18

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Bettnässen

22

Wenn ein Schulkind nachts noch einnässt, ist der Kummer gross. Das Problem lässt sich aber oft einfach lösen.

## NATUR &amp; UMWELT

## Fröhlicher Tulpenfrühling

26

Tulpen in allen Farben und Formen gehören zu den schönsten Frühlingsboten.

## RUBRIKEN

Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Leserforum	31
Vorschau/Impressum	34
Anzeigen & Adressen	38





Gefährliche Schönheiten: Die Frühlings-Kuhschelle oder Pelzanemone (*Pulsatilla vernalis*) ist eine geschützte Art der Alpen. Sie ist wie alle Hahnenfussgewächse giftig und reizt auch äusserlich die Haut.