

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 5: Runter mit dem Blutdruck

## 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:** 23.01.2026

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

**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

## Blutdruck natürlich senken

Bluthochdruck wird oft kaum bemerkt, richtet aber Schaden an: Er belastet Herz und Gefäße und schädigt auf Dauer die Organe. Runter mit dem Druck! lautet die Lösung für alle Betroffenen.



10

**LEBENSFREUDE & WELLNESS**

## Die fitten Alten

Die Zeiten, als die «Alten» sich nur noch schonen sollten, sind vorbei. Im Gegenteil: Sport und Training halten auch im hohen Alter fit – und manch einer vollbringt erstaunliche Höchstleistungen.



14

**NATUR & UMWELT**

## Giftpflanzen in Wald und Flur

Sokrates reichte man den tödlichen Schierlingsbecher, Hamlets Vater starb an Bilsenkraut. Auf Wiesen und in Wäldern finden sich eine Reihe erstaunlich potenter Giftpflanzen.



18

**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

### Wunderbare Faszien 22

Bisher kaum beachtete Strukturen des Bindegewebes weisen überraschende Eigenschaften auf.

**ERNÄHRUNG & GENUSS**

### Unglaublich essbar 26

Essbare Städte bieten ihren Bürgern Obst und Gemüse direkt vom Beet – gratis und als Gemeinschaftsprojekt.

**RUBRIKEN**

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



Gefährliche Schönheiten: Päonien oder Pfingstrosen sind sehr beliebte Gartenpflanzen. Nur wenige wissen, dass sie auch schwach giftig sind. Der Verzehr grösserer Mengen führt zu Erbrechen und Durchfall.