

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 6: Zitrone hilft bei Übelkeit?

## 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

## Pflanzentipps gegen Übelkeit

Nur Buch- und Filmhelden passiert es nie. Allen anderen wird gelegentlich einmal schlecht. Wirksame pflanzliche Gegenmittel finden sich im Garten und Gewürzregal.



10

## ERNÄHRUNG &amp; GENUSS

## Von der Hand in den Mund

Aus der Hand essen: einst gang und gäbe, dann verpönt, heute wieder modern. «Fingerfood», das zivilisierte Häppchen-Essen, hat in verschiedenen Lebenslagen seine Berechtigung.



14

## NATUR &amp; UMWELT

## Gifte in Nahrungspflanzen

Solanin in grünen Tomaten und Kartoffelkeimen, gefährliches Phasin in rohen Bohnen – Gifte in unseren Lebensmitteln und wie man mit ihnen umgeht, sind Thema der 3. Folge unserer Serie.



18

## LEBENSFREUDE &amp; WELLNESS

## Schön, wild, faszinierend 22

Zu Fuss durch die Areuseschlucht – ein kleines Abenteuer für Naturfreunde.

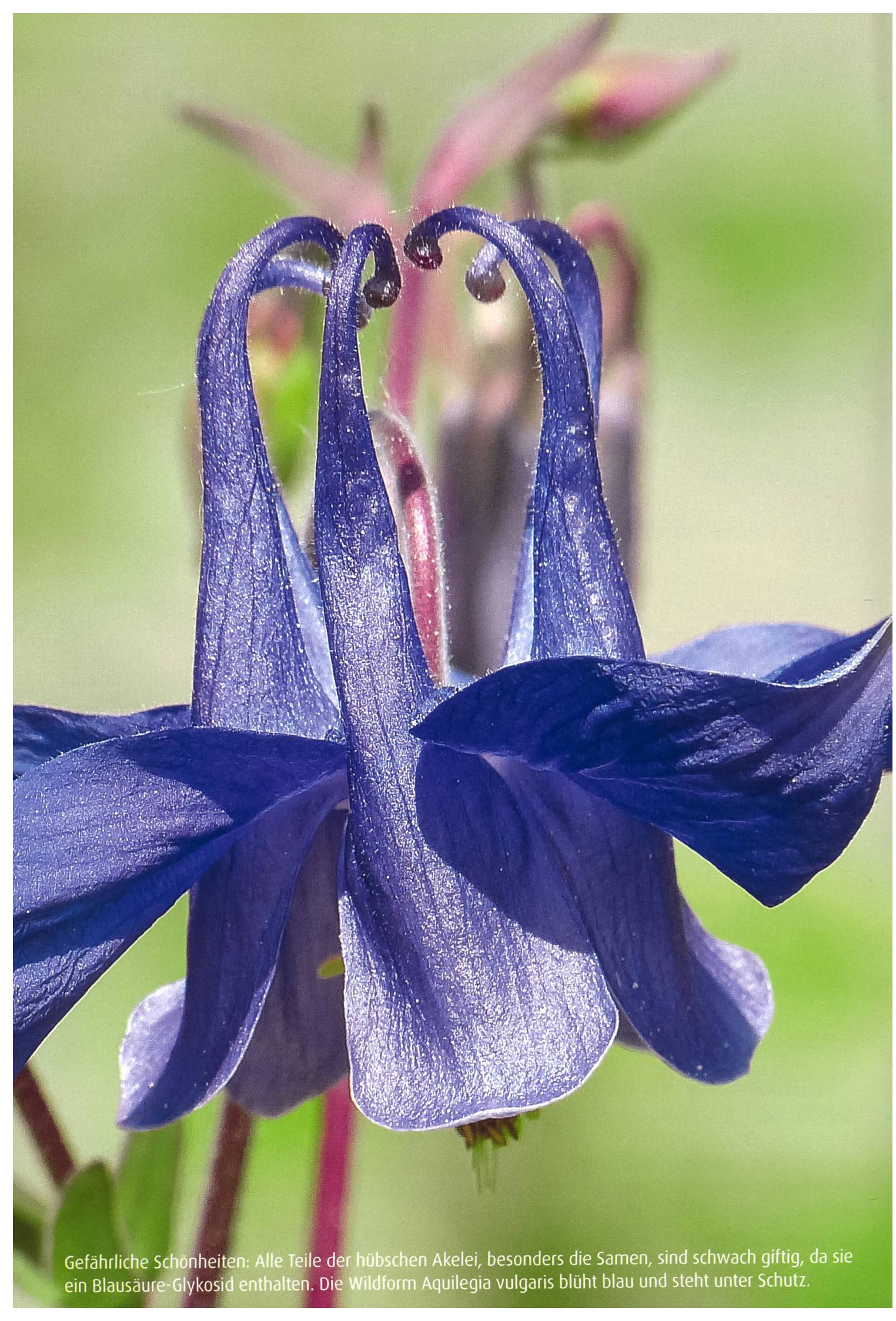
## SPASS &amp; UNTERHALTUNG

## Grosses Sommerrätsel 26

Rätseln Sie mit uns – und gewinnen Sie ein «Bike», das sonst niemand hat!

## RUBRIKEN

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



Gefährliche Schönheiten: Alle Teile der hübschen Akelei, besonders die Samen, sind schwach giftig, da sie ein Blausäure-Glykosid enthalten. Die Wildform *Aquilegia vulgaris* blüht blau und steht unter Schutz.