

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 11: Signale der Haut

## 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:** 21.02.2026

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

**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

## Signale der Haut

Die Haut, unser grösstes Organ, spiegelt das Wohlergehen von Körper und Psyche – und hat so ihre Geheimnisse. Warum wir Gänsehaut bekommen, peinlich rot werden oder unter Juckreiz leiden.

10

**KÖRPER & SEELE**

## Das Alter ist anders

Verbraucht, gebrechlich, unnütz, krank und hilflos – das sind noch immer gängige Vorstellungen von älteren Menschen. Doch auch im höheren Alter können wir ein vitales und sinnvolles Leben führen.

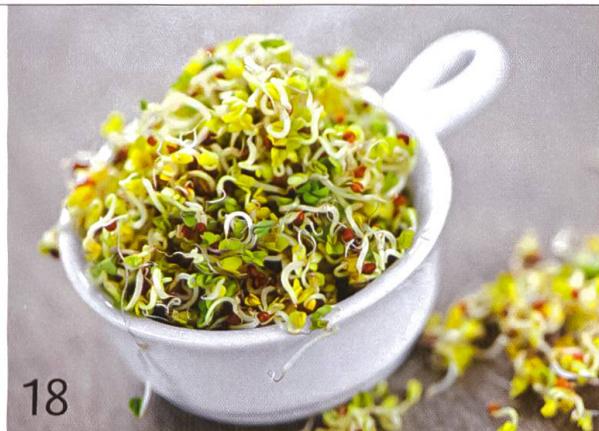
14

**ERNÄHRUNG & GENUSS**

## Sprossen

In der Winterzeit ist die Liste der einheimischen Gemüse und Salate einfach kürzer. Da sind knackige, vitaminreiche Sprossen eine willkommene Ergänzung auf dem Teller.

18

**KÖRPER & SEELE**

### Mänersache 22

Auch heute noch sind Männer in der Familie und bei der Kindererziehung wenig präsent – leider.

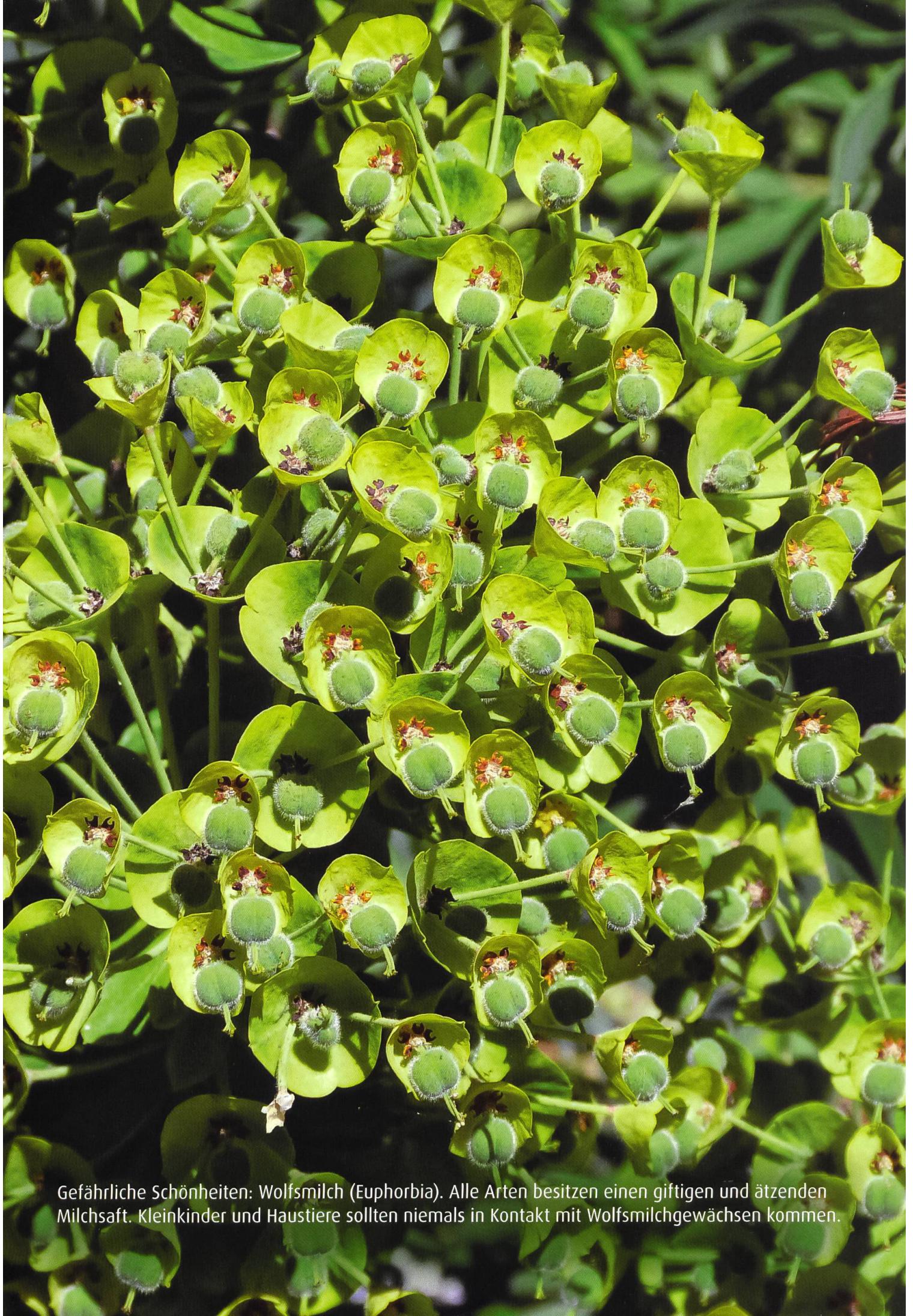
**LEBENSFREUDE & WELLNESS**

### Gesundes Leben 27

Täglich gesund leben will gekonnt sein. Wir haben Leserinnen und Leser gefragt, wie sie es machen.

**RUBRIKEN**

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



Gefährliche Schönheiten: Wolfsmilch (Euphorbia). Alle Arten besitzen einen giftigen und ätzenden Milchsaft. Kleinkinder und Haustiere sollten niemals in Kontakt mit Wolfsmilchgewächsen kommen.