

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 11: Starkes Immunsystem

## 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:** 29.01.2026

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

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Starkes Immunsystem

Die Zeit des Niesens und Hustens, der rauen Hälse und der laufenden Nasen beginnt. Die alljährliche Herausforderung für unser Immunsystem lässt sich auch mit pflanzlicher Hilfe meistern.



10

## KÖRPER &amp; SEELE

## Das rechte Licht

Licht brauchen wir zum Leben. Es beeinflusst Aufmerksamkeit, Leistung und Schlaf, körperliche wie geistige Gesundheit. Daher heisst es auch im Alltag, auf das richtige Licht zur richtigen Zeit zu achten.



14

## NATURHEILKUNDE &amp; MEDIZIN

## Wenns Bäuchlein schmerzt

Baby schreit, strampelt und ist untröstlich, das Kindergartenkind jammert und will nicht essen. Ursache können Bauchschmerzen sein. Wie Eltern helfen können und wann die Kinderärztin gefragt ist.



18

## LEBENSFREUDE &amp; WELLNESS

### Kultivierung der Musse 22

Ruhestand will gekonnt sein. Tipps, wie die Zeit nach dem Arbeitsleben gelingt.

## SPASS &amp; UNTERHALTUNG

### Das Taschentuch 26

Von Nasen und Nastüchern: Eine nicht ganz ernste Kulturgeschichte des Schnäuzens.

## RUBRIKEN

Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Leserforum	31
Vorschau/Impressum	37
Anzeigen & Adressen	39



Gefiederte Gäste: Die meisten Rotkehlchen ziehen im Winter nach Süden. Einige der hübschen Vögel bleiben jedoch auch in der kalten Jahreszeit bei uns.