

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 12: Alles Gute für die Nieren

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: 03.05.2026

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

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Alles Gute für die Nieren

Einblicke aus der Traditionellen Chinesischen Medizin: Aus ihrer Sicht sind die Nieren «Speicher der Lebensenergie» und stehen mit anderen Organen sowie der Psyche in enger Verbindung.



10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Sich das Leben versüßen

... kann man auch ohne Zucker und künstliche Süsstoffe. Für diejenigen, die den Konsum ungesunder Stoffe reduzieren wollen, gibt es natürliche Süsse in etlichen Varianten.

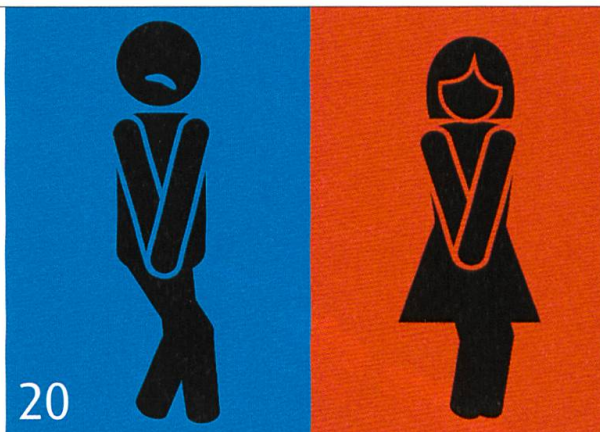


15

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Wenn's nicht so richtig läuft

Urin auszuscheiden ist lebensnotwendig; Probleme beim Wasserlassen sind unangenehm und den Betroffenen oft peinlich. Was man bei Inkontinenz, Harnverhalten oder Blasenentzündungen tun kann.



20

ERNÄHRUNG & GENUSS

Eine Handvoll Obst 24

Leckerer Snack, vitaminreiche Sattmacher, Reserve für die kalte Jahreszeit: getrocknete Früchte.

SPASS & UNTERHALTUNG

Eiskalt geraten 28

Zeitvertreib und tolle Gewinne – machen Sie mit bei unserem diesjährigen Winterrätsel!

RUBRIKEN

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



Gefiederte Gäste: Die Blaumeise (*Cyanistes caeruleus*) ist der einzige blau-gelbe Vogel Europas. Nur wenige der lebhaften kleinen Vögel ziehen im Winter nach Süden.