

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 5: Die Bauchspeicheldrüse

## **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 & MEDIZIN

## Einflussreich: Das Pankreas

Die Bauchspeicheldrüse ist die bedeutendste Verdauungsdrüse. Neben Enzymen liefert sie auch die lebenswichtigen Hormone zur Regulierung des Blutzuckers. Was sie krank macht, was ihr hilft.



10

ERNÄHRUNG & GENUSS

## Jedem Kind sein Beet

Gärtnern kann für den Nachwuchs richtig spannend und eine wichtige Erfahrung sein. Die «Essgärten für Kinder» fördern den Respekt vor der Natur und zugleich den gesunden Genuss.

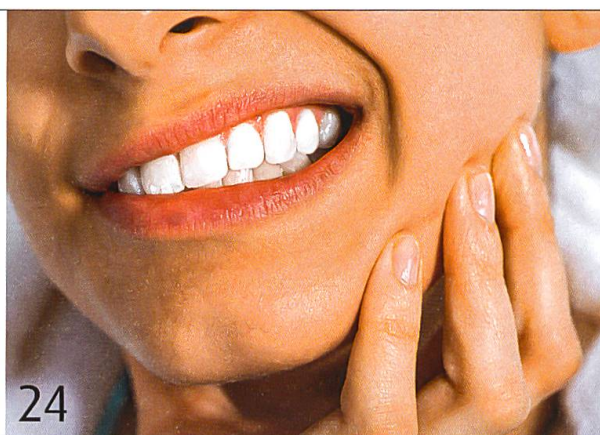


16

LEBENSFREUDE & WELLNESS

## Ganz schön verbissen

Zähneknirschen ist weit verbreitet. Gegen die Folgen der damit verbundenen craniomandibulären Dysfunktion hilft manuelle Therapie. Empfehlenswert ist auch eine Bisschiene.



24

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

### Die richtige Prise 20

Ist Salz schlecht für den Blutdruck? Eher nicht – andere Faktoren haben grösseren Einfluss.

KÖRPER & SEELE

### Schön cool bleiben 28

Ganzheitliche Tipps für entspannte Tage: Auf geht's zu den A.Vogel-Events in Roggwil.

RUBRIKEN

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





Die Welt der Kräuter und Gewürze: Salbei ist nicht nur ein potentes Heilkraut, sondern auch eine Delikatesse. Die sehr aromatischen Blätter des mediterranen Buntscopf-Salbeis (*Salvia viridis*, Bild) werden roh oder gegart in Salaten, Suppen und Gemüse gegessen sowie als Gewürz verwendet.