

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 10: Schlucken : viel mehr als nur Reflex

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

Kloss im Hals?

Hinter unserem Schluckvorgang steckt ein komplexer Bewegungsapparat. Wird dieser gestört, kann das massive Probleme bereiten. Ursachen, Folgen und lindernde Massnahmen.



10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Warmstart in den Tag

Brei statt Konfitüre-Semmel? Für ein warmes Frühstück gibt es viele gute Gründe! Kein Wunder, dass Porridge weltweit eine der beliebtesten «Zmorge»-Varianten ist.



16

KÖRPER & SEELE

Männerproblem Potenz

Erektionsstörungen können ein wichtiger Hinweis auf ein generelles Gesundheitsrisiko sein. Es ist darum von Vorteil, sie ohne Scham mit seinem Arzt abzuklären.



20

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Tabletten schlucken 14

Pillen oder Kapseln einnehmen, ist bisweilen mühsam. Doch es gibt Tipps, damit es «flutscht».

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Schreiben für die Seele 26

Mithilfe der Poesietherapie belastende Erfahrungen verarbeiten und zu sich selbst finden.

RUBRIKEN

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



Die Welt der Kräuter und Gewürze: Die Minze (Mentha) gilt als eine der beliebtesten Heilpflanzen; wichtigster Wirkstoff ist ihr ätherisches Öl. Sie blüht im Spätsommer und erfreut mit lila Blüten.