

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 9: Chili & Co. : Pflanzen gegen Schmerzen

## 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:** 12.01.2026

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



18 | Pflanzen gegen Schmerzen

# September 2017

## 10 Schaltzentrale Mikrobiom

Wir sehen und spüren sie nicht, doch sie leben zu Billionen in und auf unserem Körper: Mikroorganismen. Am dichtesten ist der Darm besiedelt. Ob die Kleinstlebewesen uns schützen oder schaden, hängt auch von unserer Lebensführung und entsprechender Ernährung ab. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Herbstputz im Vogelheim

Damit im kommenden Jahr Vögeltern unbeschadet wieder ihren Nachwuchs grossziehen können, empfiehlt sich die Reinigung der Nistkästen im heimischen Garten. Dabei kann auch gleich ans richtige Futter für die kalte Jahreszeit gedacht werden. — **Natur & Umwelt**

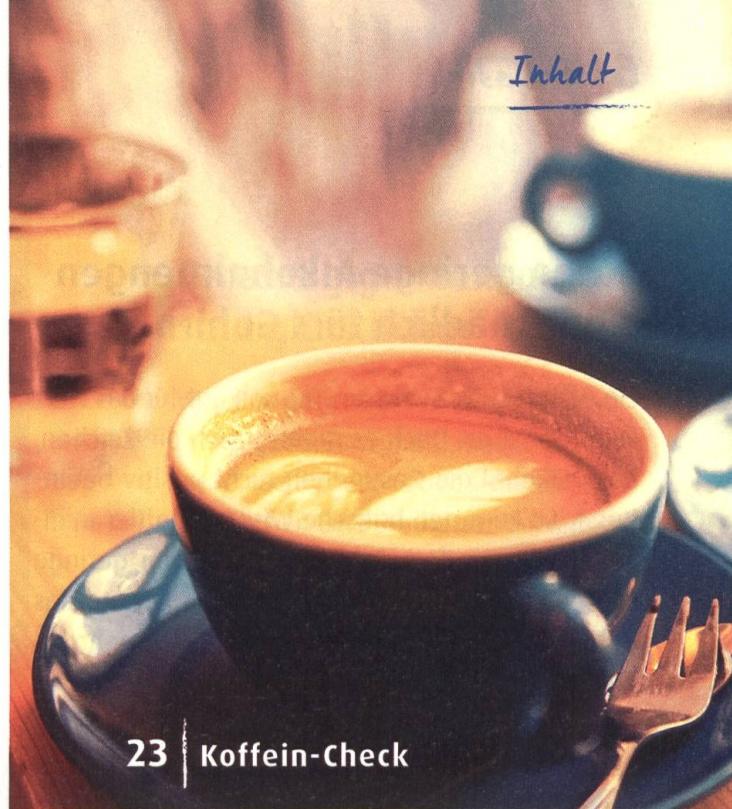
## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipp  
31 Leserforum

- 37 Vorschau/Impressum  
38 Anzeigen & Adressen



14 Hausputz im Vogelheim



23 | Koffein-Check



### Köstlich zum Nachkochen

Neue Rezepte von  
Joannis Malathounis

## 18 Natur kontra Schmerz

Ob Zahnweh, Kopfschmerz, Bauchzwicken oder Gelenkbeschwerden: Es gibt eine Reihe von Pflanzen, die sich zur Linderung von Schmerzzuständen bewährt haben. Wir stellen sieben probate Phytotherapeutika vor. — **Körper & Seele**

## 27 Lesen Sie die Beipackzettel?

Kleingedruckt, kleingedruckt und in der Regel voller Nebenwirkungen, die schon bei der blossen Lektüre Angst machen: Packungsbeilagen von Arzneimitteln verunsichern häufig. Sie genau zu lesen, ist dennoch wichtig. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 23 Wie Kaffee auf uns wirkt

Förderlich oder schädlich? Wir haben uns mit aktuellen Studien zum Thema Kaffee und Gesundheit beschäftigt und geben einen Überblick über den Stand der Forschung. — **Ernährung & Genuss**