

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 11: Mit COPD leben : Hilfe zum Durchatmen

## 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

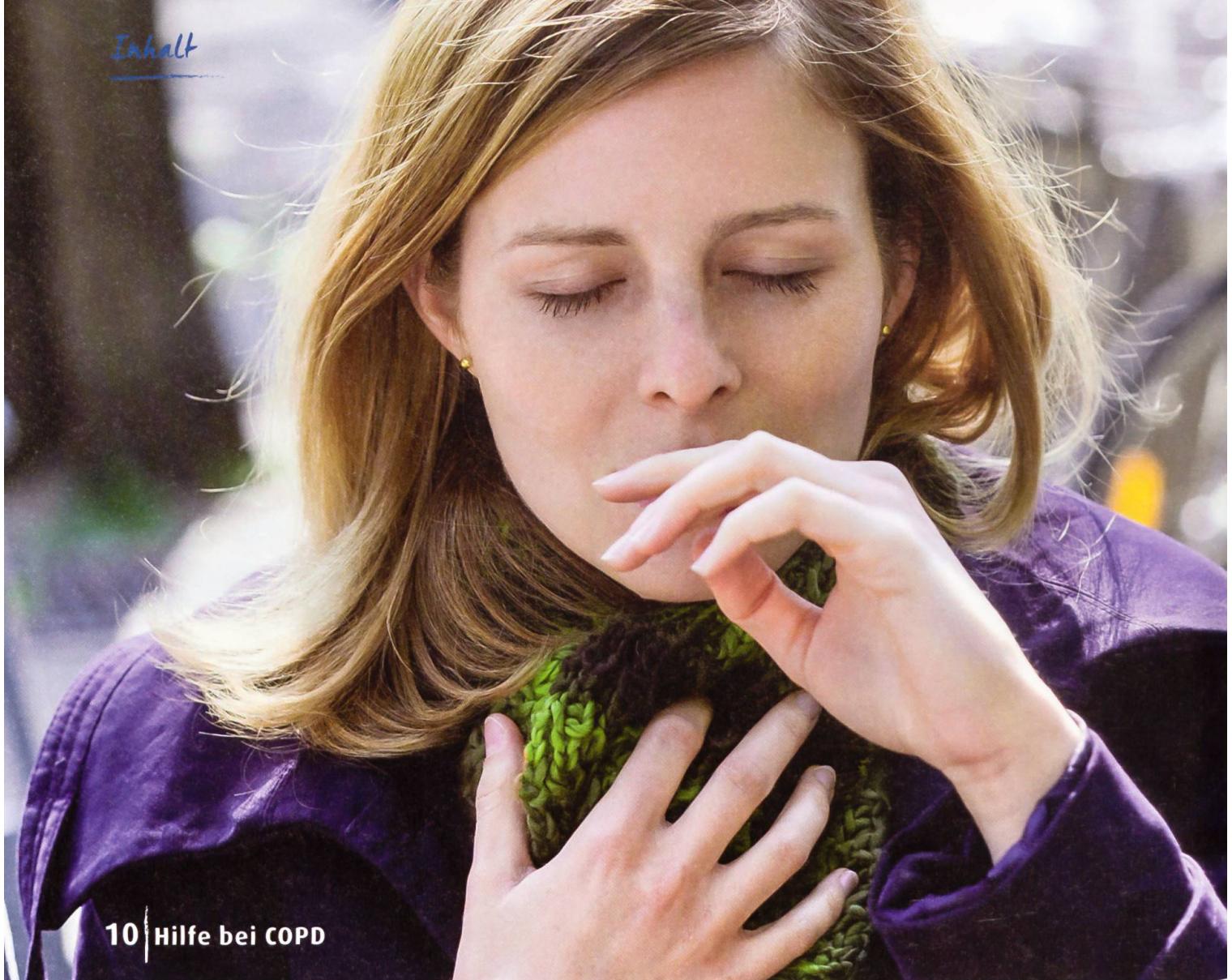
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



10 | Hilfe bei COPD

# November 2017

## 10 Durchatmen trotz COPD

Die Empfehlungen zur Behandlung der Lungen-erkrankung wurden grundlegend überarbeitet, und es gibt neue Richtlinien bei Medikamenten. Immens wichtig für Betroffene bleibt das Thema Bewegung: Körperliches Training ist unabdingbar! — **Naturheilkunde & Medizin**

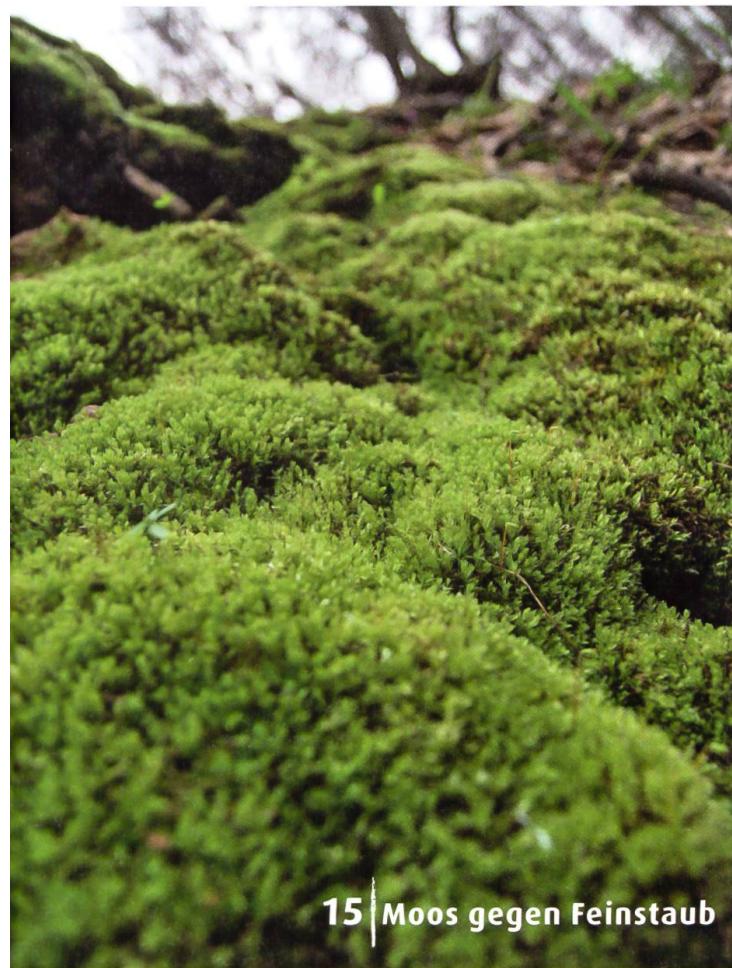
## 15 Moospolster gegen Smog

Feinstaub wird für eine Reihe von Beschwerden verantwortlich gemacht. Wissenschaftler und Stadtplaner setzen auf Moos gegen die gesundheitsschädlichen Winzpartikel. Zudem sollte man im Alltag die Produktion von Feinstaub vermeiden. — **Natur & Umwelt**

## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 31 Leserforum

- 37 Vorschau/Impressum
- 38 Anzeigen & Adressen



**Köstlich zum Nachkochen**  
Neue Rezepte von  
Joannis Malathounis

## **19 Plötzlich Watte im Ohr**

Ein Hörsturz ist eine Erfahrung, die einen sehr verunsichern kann. Wir berichten, wie man sich richtig verhält, welche Formen des Hörsturzes es gibt und auf welche Weise therapiert wird.

— **Naturheilkunde & Medizin**

## **21 Grüne Kraft in der Tasse**

Grüntee, besonders Matcha, wird eine Reihe gesundheitsfördernder Eigenschaften zugeschrieben. Worum es dabei geht, worauf bei Zubereitung und Kauf zu achten ist. — **Ernährung & Genuss**

## **26 Lieber allein statt einsam**

Einsamkeit zehrt an Körper und Geist und dagegen sollte man seiner Gesundheit zuliebe etwas unternehmen. Wichtig ist, dass man lernt, auch gut mit sich allein sein zu können. — **Körper & Seele**

## **30 «Gesund» schmökern**

Hilfreiche Lektüre: die A.Vogel-Klassiker und ein «bitterer» Extra-Tipp. — **A.Vogel Spezial**