

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 1-2: Weide, Ginkgo, Birke & Co. : heilende Bäume  
  
**Register:** Sachregister 2016

### **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>**

erektile Dysfunktion	10/20
Eri-Seidenraupe, hochwertiges Eiweiss	7-8/18
Ernährung, Vitamin-C-reiche gegen grauen Star	7-8/6
Essbare Insekten selber züchten, Kurs an der ZHAW	7-8/21
Essen, scharfes, Gesundheit	3/26
Essgarten Deemter	5/16

**F**

Faulbaum ( <i>Frangula alnus</i> / <i>Rhamnus frangula</i> ), bei Verstopfung	9/10
Federkohl/Grünkohl (Kale), Superfood	9/15
Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe), gegen erektile Dysfunktion	10/25
Flohsamen, indischer ( <i>Plantago ovata</i> ), gegen Verstopfung, Durchfall	1-2/14
Flohsamen/Flohwegerich ( <i>Plantago afra</i> ), bei Verstopfung	9/10
Forum Biodiversität Schweiz (FBS), Interview	3/22
<i>Frangula alnus</i> / <i>Rhamnus frangula</i> (Faulbaum), b. Verstopfung	9/10
Freundschaften, bessere Gesundheit durch	1-2/10
Fritz Perls Institut (FPI)	10/26
Frühstück, warmes	10/16
Fruktose-Malabsorption	5/9

**G**

Gallenblase (Galle)	7-8/10
Gallenstein-Erkrankung (Cholelithiasis), Ursachen, Behandlung	7-8/10
Gärten, für Kinder	5/16
Gedächtnis, besser durch Laufen	10/8
Gedächtnis: fünf Langzeit-Gedächtnissysteme	11/28
Geistesblitze als Problemlöser	6/8
Gelassenheit, grössere	3/7
Gemüseküche/M. Bissegger	1-2/18
Gene, Verursacher Migräne	9/9

Gerste, Superfood	9/15
Gesundheit, privates oder öffentliches Gut?	1-2/22
Gesundheits-Check-ups	12/10
Gesundheitsförderung, durch Spaziergänge im Wald	11/10
Gesundheitswesen, Qualität, Kosten, Veränderungen im	1-2/22
Gewürze und Kräuter	3/18
Ginkgo, gegen Potenz-Probleme bei Männern	10/20
Ginseng, gegen Potenz-Probleme bei Männern	10/20
Gluten, Ernährung	4/26
Goji-Beere chines., Superfood	9/15
Goji-Beere, Wechselwirkungen	3/10
Gornergrat, Interview Michael Radtke	1-2/27
Götterbaumspinner (Schmetterling), Larve als Eiweisslieferant	7-8/18
Grauer Star, Vitamin-C-reiche Ernährung gegen	7-8/6

**H**

Hagebutten, Superfood	9/15
Halswirbel C1 (Atlas), Beschwerden, Behandlung des	4/22
Heilerde/Ton, gegen Keime	4/9
Heilpraktikerschule Luzern, Schnupperkurse	5/7
<i>Helicobacter pylori</i> , Stäbchenbakterium im Magen	4/10
Herbamare Bio-Bauern	7-8/14ff
Herbamare-Salz, Jubiläum	7-8/17
Herzmuskel, Veränderung im Alter, Männer/Frauen	1-2/8
Herzschwäche, Eisen gegen	11/9
Hilfe für die Augen	9/34
Hochbegabte Kinder fördern	11/19
Hoher Augendruck	7-8/31
Hormon Insulin, Produktion in der Bauchspeicheldrüse	5/10
Hormon Oxytocin	1-2/10
Huflattich ( <i>Tussilago farfara</i> ), gegen Entzündungen	1-2/14
Hüftschmerzen	4/33

Hülsenfrüchte (Leguminosen)	9/8
-----------------------------	-----

**I/J**

Igel, Unterkunft für	9/22
Igelzentrum Zürich (IZZ)	9/24
Insekten, Eiweisslieferanten	7-8/18
Insektenstiche	10/33
Insulinproduktion, in der Bauchspeicheldrüse	5/10
Integrative Poesie- und Bibliotherapie (IPBT)	10/26
IG zur Förderung von Emmer und Einkorn	12/25
Isländisches Moos ( <i>Cetraria islandica</i> ), bei Reizhusten	1-2/14
Isoflavone, in Soja und Rotklee	3/9
Jodversorgung, Jodsalz und Milch für die	6/6
Judasohr, Pilz des Jahres 2017	11/8

**K**

Kale, Superfood	9/15
Kalzium-Präparate, Auswirkungen auf die Knochendichte	1-2/9
Kardamom Grüner ( <i>Elettaria cardamomum</i> )	3/18
Karies-Erreger, Hirnblutungen durch	6/7
Karpaltunnel-Syndrom	10/31
Keime, Heilerde/Ton gegen	4/9
Kelp (Braunalge)	6/14
Kinder, Gärten für	5/16
Kloss im Hals	10/10
Knieprobleme	1-2/33
Knochenbrüche, keine Verringerung durch Kalzium-Präparate	1-2/9
Knötchenflechte	4/32
Koffein, Wechselwirkungen	3/10
Kohlenhydrate, Auswirkungen auf die Gesundheit	4/26
Kohlwickel, gegen Arthrose	6/7
Kompetenzen, soziale, bei Kindern fördern	6/26
Kopfschmerzen,	
Kubebenpfeffer gegen	1-2/7



Koriander (*Coriandrum sativum*) 3/18  
 Korn: Einkorn, Emmer, Dinkel 12/25  
 Kräuter, schützen Grillgut 7-8/8  
 Krebs, Unterstützung durch Online-  
 Programm STREAM 3/15  
 Kubebenpfeffer (*Piper cubeba*) 3/18  
 Kubebenpfeffer (*Piper cubeba*), Heil-  
 pflanze 2016 1-2/7  
 Kümmel (*Carum carvi*),  
 Arzneipflanze 2016 1-2/7  
 Kurzsichtigkeit (Myopie), Ursachen,  
 Therapien, Vorsorge 6/10  
 ky-Boot-Schuhe 4/28

---

**L**


---

Lakritze, Wechselwirkungen 3/10  
 Langlebigkeit, Folgen der 12/21  
 L-Arginin, gegen Potenz-Probleme  
 bei Männern 10/20  
 Laufen, gegen Demenz 10/8  
 Lebenserwartung, erhöhte 12/21  
 Lebensmittel, ballaststoffreiche,  
 Wechselwirkungen 3/10  
 Lebensphasen, neu definierte 12/21  
 Leinsamen (*Linum usitatissimum*),  
 hilfreich gegen Magen-Darm-  
 Entzündungen 1-2/14  
 Leinsamen/Flachs,  
 bei Verstopfung 9/10  
 Lesen von Büchern, förderlich 12/6  
 Libidomangel 11/32  
 Lichttherapie 12/8  
 Liebstöckel/Maggikraut (*Levisticum*  
*officinale*) 6/14  
 Lindenblüten (*Tillia platyphyllos*), bei  
 Erkältungskrankheiten 1-2/14  
*Linum usitatissimum* (Leinsamen/  
 Flachs), bei Verstopfung 9/10  
 Luft, saubere in Zimmern durch  
 Pflanzen 12/7  
 Lycopin, gegen Prostatakrebs 4/9

---

**M**


---

Magen, Aufbau, Funktion, Erkrankun-  
 gen, Psychosomatik 4/10

Magen-Darm-Infekt bei Kindern,  
 Apfelsaft wirksamer 10/6  
 Magengeschwür (Ulcus) 4/10  
 Magenkrebs (Magenkarzinom) 4/10  
 Magenschleimhautentzündung  
 (Gastritis), akut/chronisch 4/10  
 Majoran (*Origanum majorana*) 6/14  
 Malve, wilde (*Malva sylvestris*, gegen  
 Entzündungen 1-2/14  
 Mandeln, Probleme 12/31  
 MAO-(Monoaminoxidasen-)  
 Hemmer 3/10  
 Medikamente und Lebensmittel,  
 Wechselwirkungen 3/10  
 Melanome, verursacht durch Potenz  
 mittel (z.B. Viagra) 10/20  
 MGUS (Monoklonale Gammopathie),  
 Symptome und Verlauf 5/34  
 Migräne, auch genetisch bedingt 9/9  
 Mikrobiom 3/22  
 Milch, Fett in Biomilch 5/7  
 Milchprodukte,  
 Wechselwirkungen von 3/10  
 Milz, Aufbau, Funktion, Symptome,  
 präventive Massnahmen 6/22  
 Modebart 7-8/25  
 Morbus Fahr verlangsamen 9/33  
 Morbus Sudeck 5/31  
 Myopie (Kurzsichtigkeit), Ursachen,  
 Therapien, Vorsorge 6/10

---

**N/O**


---

Nackenschmerzen, Akupunktur und  
 Alexander-Technik gegen 3/8  
 Nase, Antibiotikum in der 10/8  
 Natur, pfleglicher Umgang 3/22  
 Nierenbeckenentzündungen 7-8/34  
 Obstipation chronische,  
 Pflanzen gegen 9/10  
 Offenes Bein 1-2/31  
 Olivenöl: Qualität, Mängel, Herkunft,  
 Verarbeitung 11/14  
 Omega 3 und Omega 6, Kinder  
 lesen besser mit 11/8  
 ORAC-Wert (Oxygen Radical  
 Absorbance Capacity) 9/15

Oregano (*Origanum vulgare*) 3/18

---

**P**


---

Pankreas (Bauchspeicheldrüse),  
 Aufbau, Funktion,  
 Erkrankungen 5/10  
 Paracetamol und Asthmarisiko 5/8  
 Pepsin im Magen 4/10  
 Peristaltik im Magen 4/10  
 Pestizide, und Diabetes-Risiko 1-2/8  
 Pestizide, Wildblumen und  
 Kräuter statt 4/20  
 Phytonzide, Immunsystem 11/10  
 Pilze an Bäumen 12/15  
 Pilzinfektion im Ohr 7-8/32  
*Plantago afra* (Flohsemen/Floh-  
 wegerich), bei Verstopfung 9/10  
 Poesietherapie 10/26  
 Pollenallergie 6/31  
 Porridge, Frühstücksideen 10/16  
 Potenz-Problem bei Männern  
 (erektile Dysfunktion) 10/20  
 ProSpecieRara 3/22  
 Prostatakrebs, durch hohen BMI 9/9  
 Prostatakrebs, Lycopin gegen 4/9  
 Proteinlieferanten Insekten 7-8/18

---

**R**


---

Reizblase Reizblase 11/34  
 Reizdarmsyndrom, länger  
 gegangenes Brot gegen 11/7  
 Reizmagen 4/10

**Rezepte**

Auberginen-Curry mit Sommer-  
 kräutern 6/36  
 Buchweizenblinis mit Apfel-  
 quark 9/36  
 Gebratene Schwarzwurzeln  
 mit Petersilie 1-2/20  
 Gersotto mit frischem  
 Meerrettich 3/35  
 Gerstensuppe mit Ingwer und  
 Hüttenkäse 10/35  
 Getreiderisotto «Emmerotto» 12/27



Geschmolzener Camembert mit Rosenkohl	1-2/36	Schluckbeschwerden	6/32	U/V	
Geschmorter Fisch auf grünem Spargel	5/36	Schlucken von Tabletten, Schlucken, Schluckstörungen (Dysphagie)	10/14		Überbein, störendes 9/31
Gurken-Wildkräutersalat mit Himbeeren	6/35	Schneckensaft/Schnecken-sirup, gegen Husten	10/10		Übergewicht, erhöhtes Risiko von Diabetes durch 7-8/9
Hachi-no-ko mit Honig, Kokos und Soja	7-8/21	Schwangerschaft, Folsäure	1-2/14		Universitätsspital Basel 3/15
Kartoffelstampf mit Frühlings-kohlrabi	4/35	Schwangerschaft, Folsäure	9/6		Verdauung, Verweildauer der Nahrung im Magen 4/10
Knusper-Currybanane mit Kohlrabisalat	5/35	Schwarzkümmel Echter (Nigella sativa)	3/18		Verdauungsbeschwerden, Kümmel gegen 1-2/7
Olivöl-Orangenkuchen	11/36	Scoville-Skala, Capsaicin	3/26		Verstopfung chronische, Pflanzen gegen 9/10
Orientalische Orangen mit Quarkmousse	3/36	Screening	12/10		Verwirrtheit, akute (Delir), Symptome, Ursachen, Diagnose, Prävention 9/26
Pastinaken mit Feigen und Ziegenquark	10/36	Seife, antibakterielle	11/9		Vitamin D, Messwerte, Mangel-krankungen, Quellen 11/23
Pfifferling-Artischocken-Ragout mit Ei	7-8/35	sekundäre Pflanzenstoffe gegen erektile Dysfunktion	10/25		Vitamin K, Wechselwirkungen 3/10
Pikanter Grünkohl-Eintopf	1-2/35	Senföle, regulieren Insulin-Wirkung	12/8	W	
Quitten mit Rote Bete	9/35	Senioren, mehr Selbständigkeit durch Bewegungskurse	7-8/7		Wald, gesundheitsfördernd 11/10
Rosmarinpfirsich mit Joghurtmousse	7-8/36	Senna (Cassia senna/C. angustifolia), gegen Verstopfung	1-2/14		Walnüsse, Superfood 9/15
Schwarzer Quinoa mit Gemüsewürfeln	1-2/19	Senna alexandrina und Senna angustifolia (Indische Senna), bei Verstopfung	9/10		Wärmetherapie, aufhellend 10/9
Spinatrahmsuppe mit gebackenem Ei	4/36	Sjögren-Syndrom (Augen)	10/34		Wechselwirkungen, Medikamente und Lebensmittel 3/10
Topinambursalat mit Joghurt	1-2/21	Smartphones, schlaflos durch	7-8/8		Weichmacher (Bisphenol BPA), schädlich für die Gesundheit 9/8
Waller mit Olivenöl-Emulsion	11/35	Sodbrennen/Reflux	4/10		Weizen, umstrittene Auswirkungen auf die Gesundheit 4/26
Rhabarberwurzel (Rhei radix), bei Verstopfung	9/10	Spitzwegerich (Plantago lanceolata), gegen Erkältung	1-2/14		Weizenkleie, gg. Verstopfung 9/10
Rizinusöl (Ricinus communis), bei Verstopfung	9/10	Springfinger	5/33		Wirbelsäule: Aufbau, Funktion, Beschwerden, Behandlung 4/22
Rote Bete, Superfood	9/15	Star, grauer, Vitamin-C-reiche Ernährung gegen	7-8/6		Wundbehandlung, mit Salzwasser 3/8
		Stubenhocker - was tun?	9/32	X/Y/Z	
		Superfood	9/15		Zähneknirschen (Bruxismus) 5/24
S					Zeit im Alter 11/27
		Tabletten schlucken, richtiges	10/14		Zierkohl (Brassica oleracea var. acephala) 10/7
Salz, Geschichte	4/15	Terpene	11/10		Zika-Virus, Schwangere 4/6
Salz, Gewürz und Arznei	6/14	Tollkirsche, Gift (Atropin) aus der, gegen Kurzsichtigkeit	6/10		Zitrusfrüchte, Wechselwirkung 3/10
Salz, pro und kontra	5/20	Topinambur, Superfood	9/15		Zungenbrennen 11/31
Salzsäure, Magensaft	4/10	Trauer - was hilft?	11/31		Zwerchfell, Riss im 5/32
Schadstoffe, in Funktions-Kleidung/ Outdoor-Kleidung	4/8	Triclosan/Triclocarban, schädliche Inhaltsstoffe in Kosmetika	11/9		
Schärfegrad-Skala	3/26				
Schleimstoffe, nützliche	1-2/14				



Stichwort	GN-Ausgabe/Seite				
<b>A</b>					
A.Vogel Kalender 2017	12/9	Bäume, fördernde Wirkung	11/10	Meine Gemüseküche für Herbst und Winter, Meret Bissegger	1-2/21
A.Vogel Herbamare, 60 Jahre	4/19	Baumpilze	12/15		
A.Vogel Herbamare® Spicy	6/9	Beschwerden am Mittelfuss	6/31	Buchweizen, Superfood	9/15
A.Vogel Herbamare® Trocomare	6/9	Bewegungstage in Roggwil	7-8/29	<b>C</b>	
A.Vogel Tipp Prostan	10/22	Bienendrohen, hochwertiges Eiweiss von	7-8/18	Capsaicin, Scharfstoff in Chilis, med. Anwendungen	3/26
A.Vogel, an OFFA St. Gallen	4/7	Biodiversität und Gesundheit	3/22	Check-ups, gesundheitliche	12/10
A.Vogel, Anlässe 2016	5/28-29	Biografiearbeit, heilsame	10/26	Chia-Samen, Superfood	9/15
A.Vogel, Tage des offenen Heilpflanzengartens 2016 in Teufen	5/30	Biologische Vielfalt, Übereinkommen über die, (CBD)	3/22	Chilis ( <i>Capsicum annuum</i> )	3/26
A.Vogel-Tipp Boldocynara	7-8/13	Biomilch, gesunde Fette in	5/7	Craniomandibuläre Dysfunktion	5/24
A.Vogel-Tipp Linoforce	9/14	Blasenentzündung	4/31	<b>D</b>	
Acai-Beere, Superfood	9/15	Blutdruck messen, beide Arme	10/9	Delir (akute Verwirrtheit), Ursachen, Diagnose, Prävention	9/26
Akupunktur & Alexandertechnik gegen Nackenschmerzen	3/8	Blutschwämmchen	12/33	Demenz, Vitamin D gegen	11/23
Alkohol in Naturheilmitteln	12/9	Bockshornklee ( <i>Trigonella foenum-graecum</i> ), Wirkung Haut	1-2/14	Demenzerkrankungen, Laufen gegen	10/8
Aloe ferox (Kap-Aloe) und Aloe vera/ barbadensis (Curaçao), bei Verstopfung	9/10	BMI, Risikofaktor Prostatakrebs	9/9	Depressionen, Wärmetherapie gegen	10/9
Alzheimer, Vitamin D gegen	11/23	Bohnenkraut ( <i>Satureja hortensis</i> / <i>S. montana</i> )	3/18	Diabetes mellitus, durch Funktionsverlust der Bauchspeicheldrüse	5/10
Antibiotikum, in der Nase	10/8	Braunalge (Kelp)	6/14	Diabetes, Risiko reduzieren durch Ernährungsumstellung	7-8/9
Antifaltencremes, wirkungslos	3/6	Brennende Füsse	3/31	Diabetes-Risiko, erhöhtes durch Pestizide	1-2/8
Apnoe, Atemtraining	3/32	Brot, Reizdarmsyndrom	11/7	Duftstoffe/Abwehrstoffe der Pflanzen (Phytonzide), positiv für Immunsystem	11/10
Aromaöle, Reduktion Bakterien	9/7	Brunnenkresse Echte ( <i>Nasturtium officinale</i> )	6/14	Dysphagie (Schluckstörungen)	10/10
Arthrose, Kohlwickel gegen	6/7	Bruxismus (Zähneknirschen)	5/24	<b>E</b>	
Arzneimittel, phytotherapeutische, hoher Antioxidanziengehalt	6/14	<b>Buchtipps</b>		Echinacea-Erntetag, Roggwil	7-8/29
Asthma, Vitamin D gegen	11/6	Bitter. Der vergessene Geschmack	11/6	Eibisch ( <i>Althaea officinalis</i> ), gegen Entzündungen	1-2/14
Asthmarisiko, erhöht	5/8	Blasenprobleme natürlich behandeln	3/6	Eisen, bei Herzschwäche	11/9
Atlas (Halswirbel C1)	4/22	Cholesterin natürlich senken	12/6	Eisen, Wechselwirkungen	3/10
Atropin (Gift aus Tollkirsche), gegen Kurzsichtigkeit	6/10	Darmpilze - heimliche Krankmacher	6/6	Eisenmangel: richtiger Einnahmezeitpunkt bei	1-2/6
Sjögren-Syndrom	10/34	Der beste Sex deines Lebens (Prof. F. Sommer)	10/24	Emotionen, spiegeln	4/7
Autoimmunerkrankung und Virusinfektion	1-2/32	Die 50 besten Rückenschmerz-Killer	1-2/6	Empfindliche Nieren	3/33
<b>B</b>		Gelassen gärtnern	7-8/6	Entzündungen, Heilpflanzen gegen	1-2/14
Babys, Gesichtsausdrücke	7-8/7	Heimische Superfoods	9/6		
Bart-Mode	7-8/25	Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln	4/6		
Basenpulver, Einnahme von	12/32	Natur schaffen	3/25		
Basilikum, Pflanzenporträt	6/14	Richtig einkaufen bei Diabetes	5/6		
Bauchspeicheldrüse (Pankreas), Aufbau, Erkrankungen	5/10	UrDinkel «Alles vom Blech»	10/42		
		Wild- und Heilkräuter, Beeren und Pilze finden»	10/6		