

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 1-2: Diabetes : natürliche Hilfe

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 | Selbstheilungskräfte

Januar/Februar 2018

10 Der innere Arzt

Die menschlichen Selbstheilungskräfte sind beachtlich. Chronischer Stress allerdings hemmt sie. Was man über den Zusammenhang von Psyche, Immunsystem und Gehirn wissen sollte und wie sich die individuellen Reparaturmechanismen ankurbeln lassen. — **Körper & Seele**

14 Vitaminfrisch fermentiert

Eingemachtes hatte früher jede Hausfrau im Keller. Heute ist Fermentieren Trend. Aus gutem Grund, denn richtig eingelegtes Gemüse ist während des Winters eine hervorragende Vitaminquelle. Wohlschmeckend sind fermentierte Nahrungsmittel obendrein. — **Ernährung und Genuss**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipps
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum
38 Anzeigen & Adressen



14 | Fermentieren



23 | Mikropartikel



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

19 Insulin im Griff

Typ-2-Diabetes ist kein Schicksal. Es lässt sich einiges tun, um auf Insulinspritzen und -tabletten verzichten zu können. Ernährung und Bewegung bewirken erstaunlich viel, wie Wissenschaftler bestätigen. — **Naturheilkunde & Medizin**

23 Bitte, kein Plastik Meer

Der Fleecepullover in der Waschmaschine, der Abrieb der Autoreifen: Mikroplastik wird an allen möglichen Stellen abgesondert. Und belastet die Meere in erschreckendem Mass. — **Natur & Umwelt**

27 Infekt: füttern oder fasten?

Tee und ein bisschen Zwieback oder eine kräftige, selbstgekochte Hühnerbrühe? Kommt darauf an, welche Art von Infekt einen erwischt hat. Wann hungern und wann füttern angesagt ist. — **Naturheilkunde & Medizin**