

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 3: Katalysator im Stoffwechsel : tüchtige Enzyme

## **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>**

# März 2018

## 10 Bausteine des Lebens

Dass Glühwürmchen leuchten (Bild oben) oder Wunden heilen: alles eine Frage von Enzymen. Die Stoffwechsellkatalysatoren sind lebenswichtig, werden intensiv erforscht und spielen auch in Landwirtschaft und Umwelttechnik eine grosse Rolle. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 15 Schüsslersalze hautnah

Schüsslersalze stimulieren die Regulationsfähigkeit der Zellen. Sie haben sich auch als Gabe direkt auf die Haut bewährt. Der Klassiker in der Anwendung von Schüsslersalz Salbe ist Silicea Nr. 11. Wir klären, wann Salbe, Creme oder Lotion angeraten sind. — **Lebensfreude & Wellness**

## Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipp  
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum  
38 Anzeigen & Adressen





## 18 Ernährungstherapie

### 18 Ernährung als Therapie

Langsamer und bewusster essen, andere als die bislang üblichen Lebensmittel zu sich nehmen: Eine Ernährungstherapie scheint erst mal den gewohnten Genuss zu beeinträchtigen. Doch die Ergebnisse sind vielversprechend. — **Ernährung & Genuss**

### 22 Operieren oder abwarten?

Soll man umgehend «unters Messer» oder lieber nicht? Je nach Erkrankung gilt es, einiges zu berücksichtigen. Zehn Beispiele, von Bandscheibenvorfall bis Zyste. — **Naturheilkunde & Medizin**



## 22 Abwarten statt operieren?



**Köstlich zum Nachkochen**  
Rezepte von Assata Walter

### 28 Verstimmte Väter

Papa werden ist eine gewaltige Umstellung im Leben eines Mannes und kann zu erheblichen Verstimmungen führen. Studien kommen zum Schluss, dass es sich beim Baby-Blues um eine nicht zu unterschätzende Gesundheitsstörung handelt. — **Körper & Seele**