

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 5: Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien

## 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:** 04.02.2026

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



10 | Faszinierende Mitochondrien

# Mai 2018

## 10 Schub für die Zellkraftwerke

Mitochondrien liefern den «Treibstoff» für unsere Zellen und brauchen selbst allerhand, um Leistung zu bringen. Eine Reihe von Faktoren wirken schädigend auf die Zellorganellen. Doch es gibt ermutigende Ansätze, wie man ihre Funktionsfähigkeit stärken kann. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 15 Und jetzt: Luftsprünge!

Ein Ding mit Netz in beinahe jedem Garten: Das Trampolin ist kaum mehr wegzudenken aus der heutigen Freizeitlandschaft. Richtig ausgeführt, bringt die Hopserei darauf gesunde Fitness. Was es über Gefahren und Nutzen zu wissen gilt.

— **Lebensfreude & Wellness**

## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps**
- 6 Buchtipp**
- 31 Leserforum**

- 37 Vorschau/Impressum**
- 38 Anzeigen & Adressen**



**15 | Hüpfspaß Trampolin**



**23 | Feiner Buchweizen**



### Köstlich zum Nachkochen

Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 19 Sommertherapie ...

.... gegen Winterbeschwerden: Das ist ein spezieller Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin, der erst mal paradox anmutet. Doch TCM-Therapeuten erzielen gute Erfolge mit dieser Heilmethode.

— Naturheilkunde & Medizin

## 27 Bin ich Hypochonder?

Hypochondrie kann jederzeit auftreten und Betroffenen das Leben schwer machen. Doch es gibt Strategien, damit umzugehen. Wichtig ist auch, wie Partner und Familie auf eine hypochondrische Störung reagieren. — Körper & Seele

## 23 Kleine Kraftkörnchen

Buchweizen ist kein Getreide, aber mindestens so nahrhaft, wertvoll und vielseitig verwendbar. Von Anbau, Inhaltsstoffen und kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten. — Ernährung & Genuss