

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 3

## 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:** 03.04.2026

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



10 | Bei Stimme bleiben

## März 2019

### 10 Gut bei Stimme?

Stimmgewaltig wäre wohl jeder gern, doch nicht selten fordert man zu viel von seinem Sprechorgan. Mit gezielten Übungen und ärztlicher Unterstützung (bis hin zur Operation) lässt sich jedoch gut bei Stimme bleiben, selbst im Alter noch. Stimmexperten geben Tipps. — **Körper & Seele**

### 15 ... aus dem Bienenstock

Jeder Imker kennt die Vorzüge von Bienenprodukten für die Gesundheit. Propolis & Co. werden auch gerne in der Naturheilkunde eingesetzt: Die Apitherapie befasst sich mit der Heilwirkung der Insektenerzeugnisse und einer besonderen Form der Inhalation. — **Naturheilkunde & Medizin**

### Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**  
38 **Kleine Outdoor-Apotheke**



15 | Apitherapie



23 | Hilfe für den Spatz



Köstlich zum Nachkochen  
Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 19 So is(s)t die Jugend

Wie kann man Teenager dazu bringen, sich gesund zu ernähren? Wissenschaftler gehen dieser Frage nach und zeigen auf, dass viel Einsatz notwendig ist, um die Jugend für das Thema zu sensibilisieren.

— Ernährung & Genuss

## 23 Gefährdeter Spatz

Selbst «Allerweltsvögel» wie der Haus- und der Feldsperling sind mittlerweile gefährdet. Dabei ist der herzige Piepmatz überaus nützlich für uns Menschen. — Natur & Umwelt

## 27 Jeden Monat «Jahreszeiten»

Der Menstruationszyklus ist neben dem Schlafrhythmus der wichtigste Taktgeber im Leben einer Frau – und der sich ständig wechselnde Hormoncocktail nicht selten eine heftige mentale und körperliche Herausforderung. Umso wichtiger ist es, gut auf die Signale des Körpers zu achten und sich entsprechend zu verhalten. — Körper & Seele