

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 4

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 | Training statt OP

April 2019

10 Trainieren statt operieren

Von der Schulter über den Rücken bis zu den Füßen schmerzt es? Noch lange kein Grund, gleich an eine OP zu denken. Innovative Bewegungskonzepte können viel ausgleichen, wie das Beispiel der Spiraldynamik zeigt. Konsequentermaßen ist dabei natürlich Voraussetzung... — **Körper & Seele**

14 Die Cholesterin-Frage

Wie ist das jetzt mit den Blutfettwerten und den Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen? Wir beleuchten den Stand der Dinge, erwägen Pro und Contra fettsenkender Wirkstoffe und geben einen Überblick über die wichtigsten Öle für die tägliche Ernährung. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipps
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum
38 Anzeigen & Adressen



23 | Achtung, Zucker!

19 «Unhörbarer» Lärm

Es vibriert und brummt permanent und man möchte nur noch davonlaufen: Wer tieffrequenten Schall wahrnimmt, ist mitunter einer immensen Belastung ausgesetzt. Wir klären, was Betroffene wissen müssen. — **Körper & Seele**

23 Bösewicht Zucker?

Für viele ist es schwierig, Süßem zu entsagen. Muss man das überhaupt? Wo ist überall Zucker drin? Und was bewirkt er im Körper? Ein kritischer Blick auf Zucker & Co. — **Ernährung & Genuss**



27 | Insektensterben



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

27 Es zirpt kaum noch

Nachfalter, Heuschrecken, Borstenschwänze, Rosenkäfer: Finden Sie allesamt «eklig» und entbehrlich? Der immense Benefit der Krabbeltiere für Natur und Mensch wird gemeinhin viel zu gering geschätzt. Höchste Zeit umzudenken, erst recht angesichts des massiven Rückgangs der wichtigen Insekten. — **Natur & Umwelt**