

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 5

## 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:** 18.04.2026

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



10 | Riechtraining

# Mai 2019

## 10 Schnuppern üben

Riechstörungen bedeuten nicht nur eine Einbusse an Lebensqualität, sie können auch im Alltag eine nicht zu unterschätzende Gefahr darstellen. Mit gezieltem Riechtraining lässt sich einiges erreichen, wie die Forschung zeigt. Wichtig ist eine klare Diagnose vorab. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Zecken: Neue Strategien

Zecken sind auf dem Vormarsch. Umso wichtiger wird die Prävention. Wissenschaftler sind intensiv auf Spurensuche um zu klären, welche Umgebung und welche Umweltfaktoren eine hohe Anzahl der infizierten Blutsauger verursachen. Wichtig bleibt: der Selbstschutz! — **Natur & Umwelt**

### Rubriken

6 · Fakten & Tipps  
6 · Buchtipps  
31 · Leserforum

37 · Vorschau/Impressum  
38 · Kleine Outdoor-Apotheke



18 | Ferien-Ernährung

## 18 Gesund essen im Urlaub

Neigen Sie zur Völlerei in den Ferien? Und verspeisen Sie da eher Ungesundes? Das muss nicht sein. Man kann sich durchaus gesund ernähren während des Urlaubs und zugleich dem Genuss frönen. Feine Beispiele gefällig? — **Ernährung & Genuss**

## 22 Barfuss – eine Wohltat!

Frühlingswetter, Sonnenschein und Schuhe aus. Barfuss laufen ist gesund. Auf speziellen Pfaden lassen sich die Füße wunderbar trainieren. Wir geben Ausflugstipps. — **Lebensfreude & Wellness**



22 | Barfuss laufen



**Köstlich zum Nachkochen**  
Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 27 Multiresistente Keime

Viele Infektionskeime sind immun gegen Antibiotika – und daran sind wir nicht schuldlos. Je mehr mit Antibiotika behandelt wird, desto mehr Gelegenheit haben die Keime, Resistenzen zu entwickeln. Darum ist es im Spital, aber auch im Alltag unerlässlich, elementare Hygieneregeln einzuhalten. — **Naturheilkunde & Medizin**