

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 6

## 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:** 14.01.2026

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



10 | Arthrose vorbeugen

# Juni 2019

## 10 Arthrose vorbeugen

Ist Arthrose schlicht (Alters-)Schicksal? Eher nicht, wie aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung vermuten lassen. Wir zeigen auf, wie man dem schmerzhaften Gelenkverschleiss vorbeugen kann. Bewegung und Ernährung spielen dabei eine grosse Rolle. — **Naturheilkunde & Medizin**

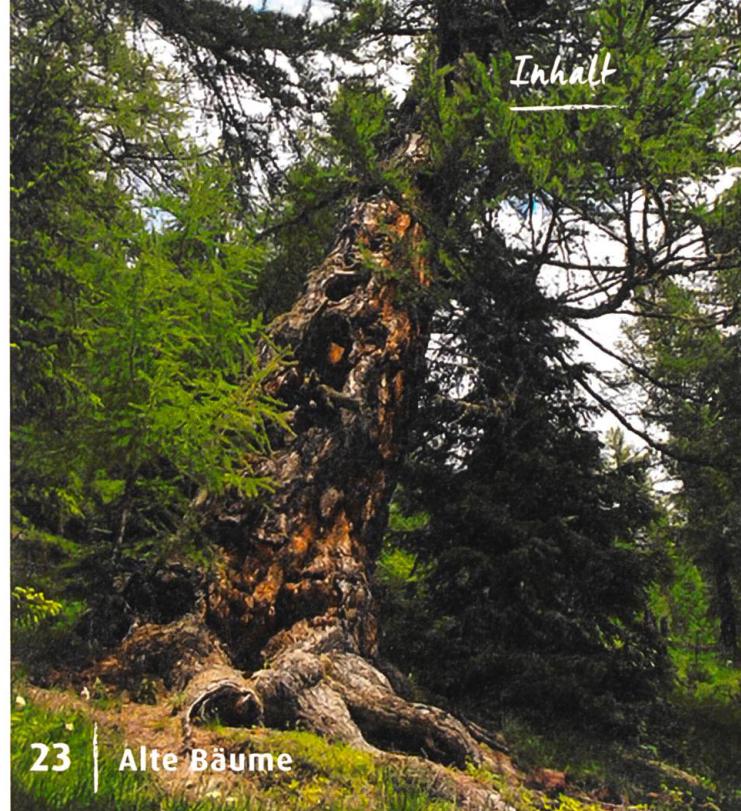
## 15 Darf's mal Estragon sein?

Jetzt ist eine gute Gelegenheit, mit Artemisia dracunculus für Pfiff in der Küche zu sorgen: Die Haupterntezeit von frischem Estragon ist meist Mitte Juni. Das vor allem von den Franzosen hochgeschätzte Würzkraut hat eine interessante Geschichte. — **Ernährung & Genuss**

## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 31 Leserforum

- 37 Vorschau/Impressum
- 38 Anzeigen & Adressen



### Köstlich zum Nachkochen

Neue Rezepte von  
Joannis Malathounis

## 19 Die Last mit der Lust

Über Sexualität zu sprechen, fällt vielen schwer. Wenn Störungen auftreten, erst recht. Dabei gibt es gute therapeutische Ansätze, damit umzugehen. Über einen davon sprachen wir mit der Sexologin Dr. Karoline Bischof. — **Körper & Seele**

## 27 Was uns süchtig macht

Was passiert bei einer Abhängigkeit? Welche Faktoren führen zu Suchtverhalten? Welche Substanzen sind besonders riskant? Welchen Einfluss hat das soziale Umfeld? Und wie spielt das Belohnungssystem unseres Gehirns da mit? — **Körper & Seele**

## 23 Alte Bäume

Knorrige Eichen, ausladende Linden, mächtige Weidbuchen: Die Veteranen unter den Bäumen haben ein spezielles Flair. Spazieren Sie mit uns zu eindrucksvollen Exemplaren! — **Natur & Umwelt**