

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 12

## 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:** 25.02.2026

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



**10 | Durchblutungsfördernde Pflanzen**

# Dezember 2019

## 10 Besser durchblutet

Ein gestörter Blutfluss macht krank. Wir erklären, wie man die Durchblutung fördern kann.

Drei Heilpflanzen sind dabei besonders im Fokus: Weissdorn, Ginkgo und Rosskastanie. Aktuelle Studien verweisen auf ihre Wirksamkeit.

— Naturheilkunde & Medizin

## 15 Pflegende Kostbarkeiten

Im Winter darf's ein Tröpfchen mehr sein – mit edlen Ölen kann man Haut und Haar etwas Gutes tun. Wir stellen Ihnen zwei wirkungsvolle Neuheiten aus Afrika vor: Marulaöl und Kaktusfeigenkernöl. Beide haben ihren Preis, denn die Gewinnung ist aufwendig. — **Lebensfreude & Wellness**

## Rubriken

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

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



15 | Edle Öle

## 18 Arznei richtig entsorgen

Wohin mit nicht genutzten Medikamenten? Sicher nicht ins WC! Weshalb es wichtig ist, Pharmaka korrekt zu entsorgen, und welche Anlaufstellen es gibt. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Gesunde Guave

Unter den exotischen Früchten ist die Guave ein ganz besonders potenter Vitaminlieferant. Wissenswertes zu der Frucht und ihrer Verwendung. — **Ernährung & Genuss**



22 | Vitaminreiche Guave



Köstlich zum Nachkochen

Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 25 «Gelähmtes» Erwachen

Man wird nachts wach und hat das Gefühl, sich nicht bewegen zu können: Die Schlafparalyse kann eine erschreckende Erfahrung sein. Was dahinter steckt, was man tun kann. — **Körper & Seele**

## 28 Durchfall? Rüeblisuppe!

Ob bei Kindern, Erwachsenen oder Haustieren: Mit einer einfachen Karottensuppe lässt sich Diarröh gut behandeln. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen. — **Naturheilkunde & Medizin**