

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 1-2

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: 22.02.2026

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



10 | Prinzip Hormesis

Januar/Februar 2020

10 Sind Stress und Gift gesund?

Schaden Obst und Gemüse im Zusammenhang mit Sport? Nutzt Alkohol vielleicht doch der Gesundheit? Fördert Stress die Konstitution? Im Zusammenhang mit dem Prinzip der Hormesis kursieren einige spezielle Thesen. Wir gehen der Sache auf den Grund. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Optimale Narbenpflege

Damit Narben gut verheilen und später möglichst wenig auffallen, lässt sich einiges tun. Das fängt schon bei der OP und der entsprechenden Naht an. Wir zeigen auf, was konventionell zur Narbenpflege zum Einsatz kommt und welche Naturheilmittel sich bewährt haben. — **Körper & Seele**

Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 31 Leserforum

- 37 Vorschau/Impressum
- 38 Markt & Info



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von Georg Reuter

19 Schnief! Die Rückfallfalle

Gerade erst von einer Erkältung genesen und schwups schon wieder krank? Die sogenannte Rückfallfalle ist gar kein seltenes Phänomen. Worauf Sie achten sollten, um «doppelte Infekte» zu vermeiden. — **Naturheilkunde & Medizin**

20 Winterliche Knobelei

Rätseln Sie mit, finden Sie das Lösungswort heraus und gewinnen Sie mit etwas Glück einen der attraktiven Preise, z.B. eine original Shaktimatte. — **Spass & Unterhaltung**

22 Kostbare Vanille

Wussten Sie, dass die sinnliche Würze derzeit teurer als Silber gehandelt wird? Wir erklären, worauf Konsumenten besonders achten sollten.

— **Ernährung & Genuss**

26 Zukunft der Pflege

Schon heute arbeiten Pflegekräfte vielerorts am Anschlag. Höchste Zeit, dass sich etwas ändert, fordern Experten. — **Körper & Seele**

30 Heilkunst – voll digital?

Die Medizin setzt auf Digitalisierung – mit welchen Folgen? — **Naturheilkunde & Medizin**