

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 3

## **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:** 20.02.2026

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



15 | Altersernährung

## März 2020

### 10 Tatort Immunsystem

Die Fähigkeit unseres Körpers, sich zu wehren, ist schwankend und verändert sich ständig. Viele Mechanismen hat man schon durchschaut, doch noch immer gibt es reichlich Forschungsbedarf. Wir betrachten einige Aspekte der Aktivitäten des Immunsystems. — **Naturheilkunde & Medizin**

### 15 Seniorenteller gefällig?

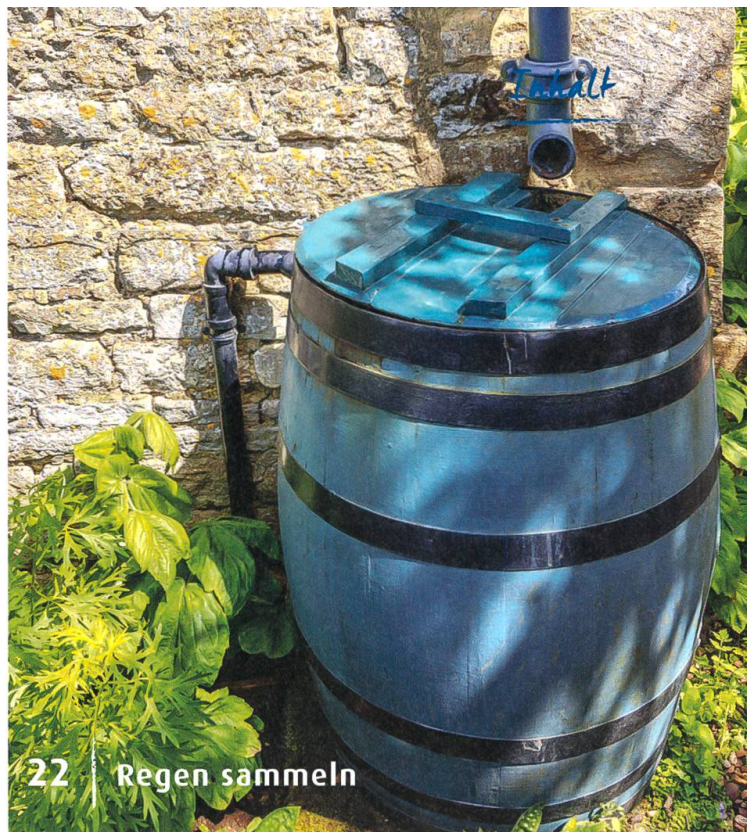
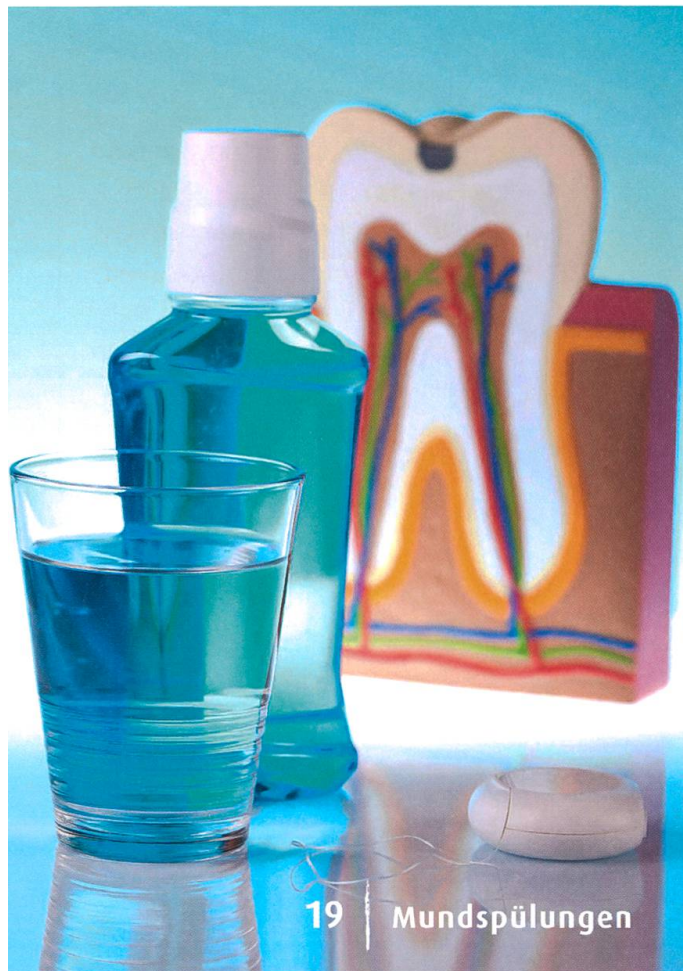
Niedrigere Energiezufuhr, dafür höhere Nährstoffdichte: Darauf kommt es an bei der Ernährung im Alter. Die jüngeren Älteren haben jedoch leider zu viele Kalorien auf dem Teller, während Hochbetagte nicht selten unter Mangelernährung leiden, stellen Experten fest. — **Ernährung & Genuss**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipps  
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum  
38 Leber-Ratgeber





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

## 19 Spülend mundgesund

Der Mundraum ist wichtig für unsere Gesundheit und konsequente Pflege deshalb nötig. Mit welchen natürlichen Ingredienzen man für Atemfrische sorgen kann und welche Wirkung Ölziehen hat. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Regen – ein Segen!

Das Sammeln von Regenwasser ist ökologisch sinnvoll und spart obendrein so einiges an Geld. Wir stellen Methoden vor, die sich zum Auffangen des kostbaren Nass' eignen. — **Natur & Umwelt**

## 26 Sanfte Hilfe...

Osteopathie kann gerade bei weiblichen Beschwerden für Erleichterung sorgen. Wir haben eine speziell ausgebildete Therapeutin dazu befragt. — **Körper & Seele**

## 30 «Analoges als Luxus»

Serie «Medizin 2020»: Dr. Christian Kessler zur Digitalisierung im Heilwesen und zur Rolle der Naturheilkunde. — **Naturheilkunde & Medizin**