

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
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: 02.05.2026

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



26 | Trimm dich!

Mai 2020

10 Blauer Fleck – was nun?

Ob beim Sport, Hausputz oder bei der Gartenarbeit: Einen unschönen Bluterguss hat man sich schnell mal zugezogen. Wie man anschliessend richtig reagiert, was die Natur zur Linderung bereithält und wann es ratsam ist, einen Arzt aufzusuchen. — **Naturheilkunde & Medizin**

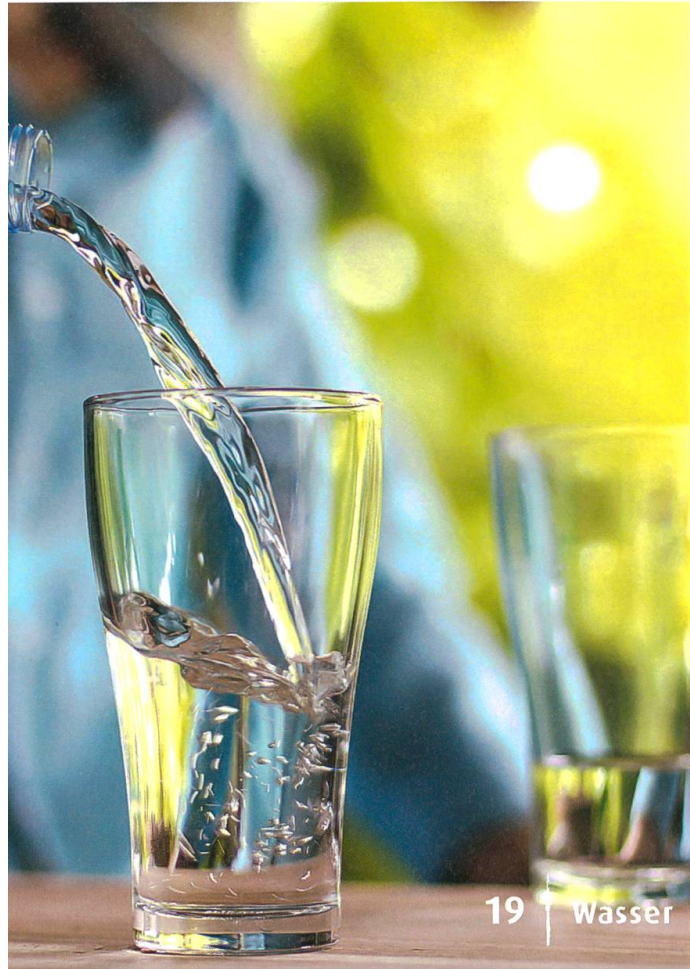
14 Allergie behandeln

In der Behandlung von Allergien gilt die Hypo-sensibilisierung als Goldstandard. Auf Hochtouren wird allerdings auch an neuen Ansätzen für Therapie und Prävention geforscht. Wir stellen einige davon vor und betrachten z.B. die Wirkung von Probiotika auf Allergien. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipps
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum
38 Leber-Ratgeber



19 | Wasser

19 Welches Wasser ...?

Hahnenwasser, Mineralwasser, Heilwasser: Was ist denn nun gut für die Gesundheit? Wir klären, wie es um die jeweilige Qualität bestellt ist und was drin steckt in den unterschiedlichen Wässern.

— **Ernährung & Genuss**

22 Blütenpracht im Mai

Früher Heilmittel, heute einfach eine tolle Augenweide: Wir betrachten die Pfingstrose mal genauer und tauchen ein in eine Blütenwelt vielfältigster Formen und Farben. — **Umwelt & Natur**



22 | Pfingstrosen

Inhalt



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

26 Fitnessstudio im Wald

Liegestütz, Slalomlauf, Froschsprung und mehr: Vitaparcours bzw. Trimm-dich-Pfade sind aktueller denn je und eine gute Möglichkeit, sich beschwingt fit zu halten. Gratis Frischluftzufuhr inklusive.

— **Lebensfreude & Wellness**

30 Frischer Auftritt ...

Alfred Vogels Standardwerk «Der kleine Doktor» kommt in einer schmucken Neuauflage heraus und das gleich in fünf Sprachen. — **A.Vogel spezial**