

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**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:** 03.05.2026

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



10 | Ödeme

# Juni 2020

## 10 Das hilft bei Ödemen

Schwellungen können an verschiedenen Körperteilen auftreten. Gut dagegen wirken der Wasserdruck beim Schwimmen und auch kneippsche Güsse. Welche Mittel aus der Natur man ausserdem gegen Ödeme einsetzen kann, von Tees bis zu Umschlägen. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 13 Natürlich gepflegt

«Natur pur» prangt auf beinahe jedem Körperpflegeprodukt. Doch woher weiss man, wo wirklich Naturkosmetik drinsteckt? Gütesiegel sind eine ganz gute Leitlinie. Und wer seine Kosmetik selbst macht, weiss ganz genau, was im Cremetiegel enthalten ist. — **Lebensfreude & Wellness**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipps  
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum  
38 Anzeigen & Adressen



13 | Naturkosmetik



25 | Disteln



**Köstlich zum Nachkochen**  
Feine Rezepte von Georg Reuter

## 17 Würze des Sommers

Lavendel kennt man im Garten oder auf dem Balkon als Duftessenz – aber im Essen? Genau: Da kann das lila blühende Kraut eine überaus raffinierte Würze sein. Wie man Lavendel in der Küche richtig einsetzt. — **Ernährung & Genuss**

## 21 Gut versorgt bei Allergien?

Die Forschung zu Allergien ist top. Doch was kommt bei den Betroffenen im Alltag an? Vor allem im Hinblick auf Ältere gibt es einiges zu bemängeln. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 25 Bestechend nützlich

Geschätzt werden sie nicht sonderlich, doch fürs Ökosystem wie auch für unsere Gesundheit sind die kratzbürstigen Disteln überaus wertvoll. Eine vertiefte Betrachtung der stacheligen Schönheiten. — **Natur & Umwelt**

## 30 «Mit Vorsicht betrachten»

In der Serie «Medizin 2020» geht es diesmal um die Wechselbeziehungen zwischen Ernährung und Erbgut. Dr. Guy Vergères bezieht Position zur Nutrigenetik. — **Naturheilkunde & Medizin**