

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 7-8

## 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:** 24.02.2026

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



10 | Cool wie Pfefferminze

# Juli/August 2020

## 10 Kühlende Pflanzen

Wenn es heiß ist, hält die Natur zahlreiche bewährte Heilpflanzen mit kühlenden Effekten oder solchen, die hitzebedingte Beschwerden mildern, bereit. Wir zeigen, welche Pflanzen das sind und wie man sie am besten gegen die Hitze anwendet. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 15 Erste Hilfe

Im Falle eines Herzinfarkts besteht die Erste Hilfe darin, eine Herzdruckmassage durchzuführen. Was aber ist bei Knochenbrüchen, Bewusstlosigkeit oder Sonnenstich zu tun? Wir erklären die wichtigsten lebensrettenden Massnahmen in 15 häufigen Notfallsituationen. — **Naturheilkunde & Medizin**

## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 31 Leserforum

- 37 Vorschau/Impressum
- 38 Leber-Ratgeber



22 | Von der Natur kopiert



26 | Apfelsorten: alt & neu



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

## 20 Sommerliche Knobelei

Miträtseln und das Lösungswort finden: Das können Sie bei unserem Sommerrätsel. Als Hauptpreis gibt es ein Wellnesswochenende für zwei Personen in Überlingen am Bodensee zu gewinnen. Zudem warten weitere 30 attraktive Preise auf Sie.

— Spass & Unterhaltung

## 22 Clever kopiert

Die Bionik beschäftigt sich mit der Übertragung von Naturphänomenen auf die Technik, z.B. mit dem Haftprinzip von Geckofüßen. — Natur & Umwelt

## 26 Comeback des Apfels

Alte Apfelsorten sind heute bei Konsumenten wieder begehrt. Weshalb sie überhaupt verschwunden waren, was sie auszeichnet und warum sie leider nicht überall zu finden sind.

— Ernährung & Genuss