

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 10

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 | Genug Vitamin B12?

OktobeR 2020

10 Gut versorgt mit Vit. B12

Cobalamin ist an vielen wichtigen Prozessen in unserem Körper beteiligt und wird in erster Linie über tierische Nahrungsmittel aufgenommen. Warum wir Vitamin B12 brauchen, worin es enthalten ist und was man sonst noch darüber wissen sollte. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Feine Fädchen

Safran macht den Kuchen gel - und nicht nur das. Die edle Würze enthält ein komplexes Wirkstoffgemisch, das sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Angebaut wird die Krokuspflanze auch in der Schweiz. Ein Ausflug in die Welt einer besonderen Pflanze. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

- 6 Fakten & Tipps**
- 6 Buchtipp**
- 31 Leserforum**

- 37 Vorschau/Impressum**
- 38 Leber-Ratgeber**



Köstlich zum Nachkochen

Neue Rezepte von
Assata Walter

18 Kopfschmerz bei Kindern

Wenn Kinder über Kopfweh klagen, sollten Eltern vor allem eines tun: Die Sache ernst nehmen, nicht unüberlegt Schmerzmittel geben und nach Überprüfung unserer Checkpunkte am besten einen Arzt aufzusuchen. — **Naturheilkunde & Medizin**

22 Was krabbelt denn da?

Käfer sind nicht jedermanns Sache, aber gleichwohl faszinierend. Man muss nur mal genau hinschauen und sich bewusst machen, dass die Krabbeltiere wichtig für die Umwelt sind. — **Natur & Umwelt**

27 Stolpersteine Partnerschaft

In langjährigen Partnerschaften, ob verheiratet oder nicht, rumpelt es mitunter. Kränkungen erschweren den Alltag. Warum ist das so? Woher kommen diese Konflikte? Und wie lässt sich dem schleichenden Verlust von Liebe und Zugewandtheit entgegenwirken? — **Körper & Seele**