

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 11

## 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>**



10 | Pflanzliche Schlafhelfer

# November 2020

## 10 Gute Schlafhelfer

Schlaf ist essenziell, besonders für die Reparaturmechanismen des Körpers. Wenn sich der natürliche Schlummer nicht einstellen will, sollte man lieber auf pflanzliche Mittel zurückgreifen statt auf synthetische. Wir stellen Ihnen einige bewährte Heilpflanzen vor. — **Naturheilkunde & Medizin**

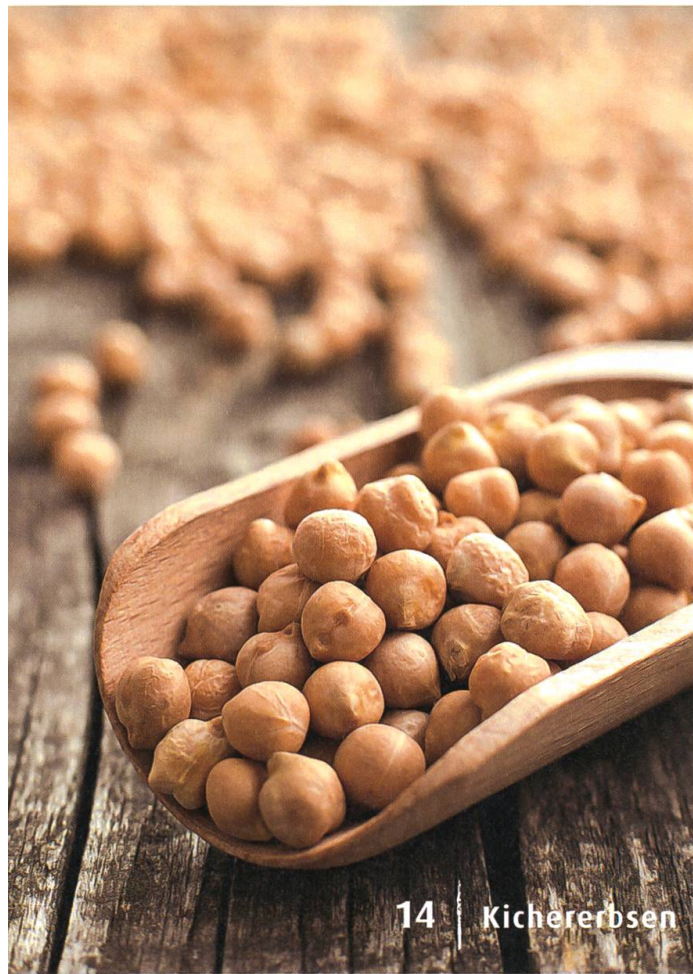
## 14 Multitalent Kichererbse

Hummus und Falafel kennen Sie vermutlich. Aber auch Pakora oder Laddu? Was man aus der Kichererbse alles Feines auf den Teller zaubern kann, ist bemerkenswert. Und dabei beeindruckt die Hülsenfrucht auch noch mit sehr gesunden Inhaltsstoffen. — **Ernährung & Genuss**

### Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**  
38 **Markt & Info**



14 | Kichererbsen



23 | Winterblüher

Inhalt



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

## 18 Entbehrliche Organe?

Ohne Mandeln, Blinddarm, Gallenblase und Milz können wir leben – wichtig sind diese Organe gleichwohl. Was man über ihre Funktion wissen und vor einer operativen Entfernung bedenken sollte. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 23 Farbe im Gartenwinter

Alles grau und öde in der kalten Jahreszeit auf dem Balkon und im Garten? Nicht unbedingt, man muss nur auf die richtigen Pflanzen setzen. Lernen Sie hübsche Winterblüher kennen. — **Natur & Umwelt**

## 27 Wichtige Brustvorsorge

Eine zusätzliche Möglichkeit gezielter Früherkennung von Brustkrebs bietet die Initiative «discovering hands». Neben der ärztlichen Kontrolle sollte jede Frau aber auch selbst regelmäßig ihre Brust untersuchen. Wir zeigen anhand von Bildern wie es geht. — **Körper & Seele**