

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 12

## 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:** 23.02.2026

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



10 | Vorsicht, Viren

# Dezember 2020

## 10 Viren – Wegbereiter & Killer

Sie sind winzig, doch tückisch: Viren sind für schwere Krankheiten verantwortlich und haben weltweite Epidemien ausgelöst. Wir gehen den Killern auf die Spur. In diesem Heft klären wir, was Viren sind, wie sie übertragen werden und wie sie sich verbreiten. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Mehr Ballaststoffe, bitte!

Die Bedeutung der Ballaststoffe hat sich grundlegend geändert. Ein Mangel steht heute mit vielen ernährungsbedingten Krankheiten in Verbindung. Ballaststoffe beugen Übergewicht vor, sind Bakterienfutter und zeigen, wie vielfältig gesunde Ernährung sein sollte. — **Ernährung & Genuss**

## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 31 Leserforum

- 37 Vorschau/Impressum
- 38 Leber-Ratgeber



18 | Naturwunder Kork



26 | Promillefrei feiern



### Köstlich zum Nachkochen

Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 18 Für alle Fälle: Kork

Es gibt Taschen, Jacken und Schuhe daraus, es werden Häuser damit abgedichtet, Möbel gebaut und Fussböden verlegt und es werden sogar Raketen damit ummantelt: Kork ist ein unglaublich vielseitiger Naturstoff. — **Natur & Umwelt**

## 22 Tierische Therapeuten

Mit einem Huhn schmusen, ein Mini-Schwein Kunststücke machen lassen oder Schafe füttern: Die tiergestützte Therapie bietet vieles und hilft auf erstaunliche Weise. — **Körper & Seele**

## 26 Lieber ohne Promille

Die Festtage und der Jahreswechsel stehen vor der Tür, und wie selbstverständlich feiern viele diese Ereignisse mit Alkohol. Dabei gibt es gute Alternativen. Der Gesundheit tut man einen grossen Gefallen damit. — **Lebensfreude & Wellness**

## 30 Und wenn es Zwang wird?

In der Serie «Medizin 2020» unterzieht Prof. Oliver Bendel den Trend des Biohackings einer kritischen Betrachtung. — **Naturheilkunde & Medizin**