

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 4

## 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:** 30.01.2026

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



## 10 Hilfe, Blähbauch!

# April 2021

## 10 Adieu Blähbauch

«Wie schwanger» kommen sich viele Menschen angesichts ihres aufgeblähten Bauches vor, speziell nach dem Essen. Eine Reihe von Ursachen kann Auslöser des Symptoms Blähbauch sein. Nicht zuletzt unsere Ernährung ist dabei im Fokus.

— Naturheilkunde & Medizin

## 14 Prickelnder Trinkgenuss

Erfrischend, bekömmlich und von süß-saurer Note – Wasserkefir ist eine echte Entdeckung. Mit den richtigen Zutaten und etwas Geduld lässt er sich leicht selbst herstellen. Gourmets haben das Getränk längst für sich entdeckt und experimentieren damit. — Ernährung & Genuss

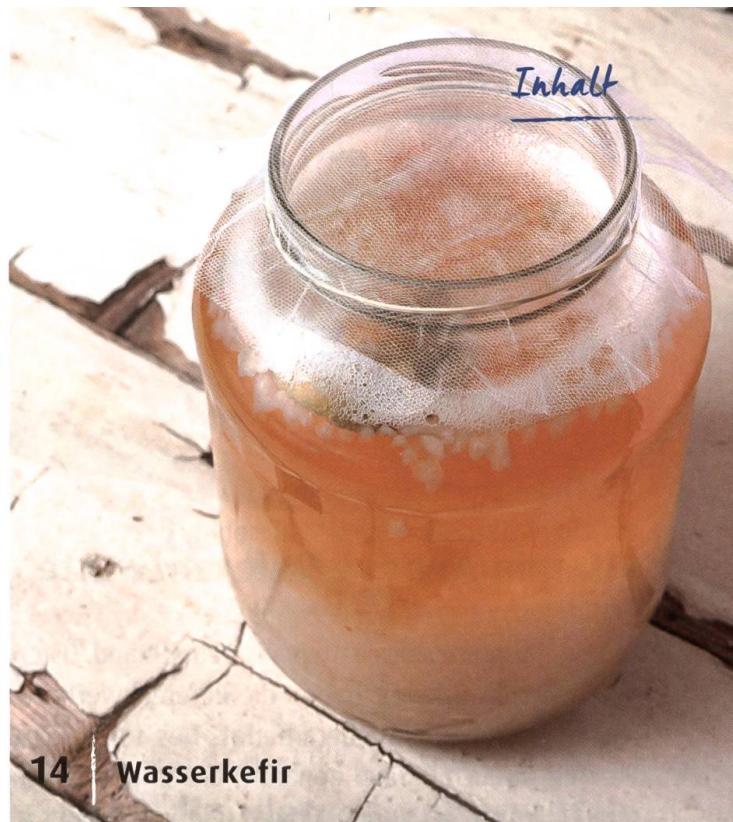
## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 31 Leserforum

- 37 Vorschau/Impressum
- 38 Konsum & Lebensstil
- 39 Markt & Info



18 | Brennnesseln



14 | Wasserkefir



Köstlich zum Nachkochen

Feine Rezepte von  
Georg Reuter

## 18 Brennnesseln: ja gern!

Im Frühling ist die beste Zeit, um frische Triebe der Brennnesseln zu pflücken und gesundheitsfördernd zu verwerten. Welche Anwendungsbereiche die Heilpflanze hat. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 «Bio» statt Pestizide

Landwirtschaft ohne synthetische Pflanzenschutzmittel? Biobauern machen vor, dass es geht. Was ihre Strategien sind, was das für unsere Ernährung bedeutet und wie sich diese Vorgehensweise auf die Umwelt auswirkt. — **Natur & Umwelt**

## 26 Schlappe Jugend?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind vorprogrammiert, wenn nicht bereits in jungen Jahren strikt auf Ernährung und Bewegung geachtet wird. Eine finnische Studie untermauert diese Erkenntnisse markant. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 30 Wachsame Reifeprüfung

Wie Wirkstoffgehalt und Erntezeitpunkt im Heilpflanzenanbau bei A.Vogel zusammenhängen, warum Beikraut unerwünscht ist und vielfach von Hand gejätet wird. — **Inside A.Vogel**