

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 5

## 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 | Kneipen

# Mai 2021

## 10 Kneipen? Das bringt's!

Immunsystem stärken, Kreislauf in Schwung bringen, Stoffwechsel anregen: Wer Kneipp-Anwendungen in seinen Alltag einbaut, lebt gesünder. Das ist nicht nur Erfahrung, das zeigen auch Studien. Ein Hoch auf den 200. Geburtstag des «Wasserdoktors». — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Lust auf Ackerbohnen

Sie werden auch «Saubohnen» genannt, was unangenehm deftig klingt. Dabei ist *Vicia faba* äusserst delikats und obendrein ein prima Eiweisslieferant. Wir machen Ihnen die Ackerbohne schmackhaft und erklären, weshalb ihr Anbau auch der Umwelt guttut. — **Ernährung & Genuss**

## Rubriken

6 **Fakten & Tipps**

6 **Buchtipp**

32 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**

38 **Konsum & Lebensstil**

39 **Markt & Info**



14 | Ackerbohnen



23 | Nachtdufter



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

## 18 Alarm im Bauch

Das Reizdarmsyndrom plagt Schätzungen zufolge ein Viertel aller Erwachsenen der westlichen Welt. Forscher verstehen zunehmend, was den Beschwerden zugrunde liegt. Daraus ergeben sich wirksame und vielversprechende Behandlungsansätze. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 23 Betörende Abenddüfte

Lassen Sie Garten oder Balkon zu einer Duftoase werden. Wir verraten, welche Blüten olfaktorische Verführungskünstler sind. — **Natur & Umwelt**

## 27 Krumme Finger

Unter Morbus Dupuytren leidet man, wenn im Bereich der Handinnenfläche Knoten und harte Stränge entstehen. Welche medizinischen Optionen Betroffene haben. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 30 Wildsammlung oder...?

Einfach irgendwo Heilpflanzen pflücken? Das ist keine Option! Warum man bei A.Vogel weitgehend auf zertifizierten Vertragsanbau und Nachhaltigkeitsprojekte setzt. — **Inside A.Vogel**