

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 6

## 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:** 20.01.2026

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



10 | Genusstraining

# Juni 2021

## 10 Mit Genuss gegen Schmerzen

Wer bewusst mit allen Sinnen geniesst, entspannt sich. Entspannung wiederum ist gut gegen Schmerzen, gerade auch in chronischen Fällen. Darum ist Genusstraining Teil der Therapie in manchen Kliniken. Wir erklären, worum es genau geht. — **Naturheilkunde & Medizin**

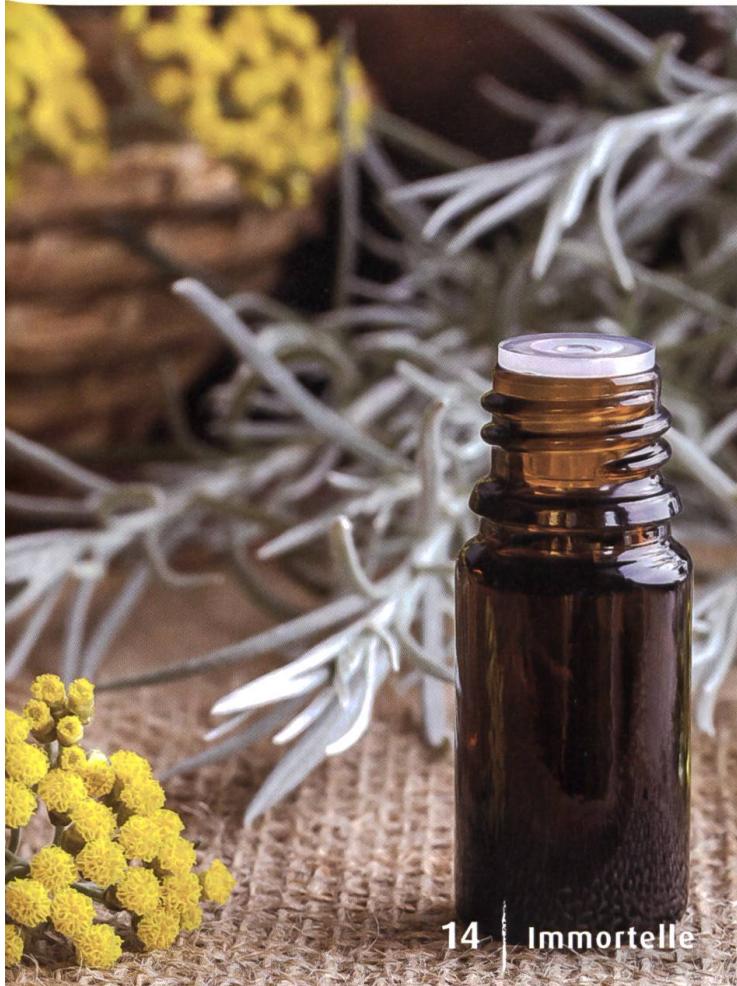
## 14 Heilkräftige Immortelle

Auch wenn Ihnen der Name erst mal nichts sagt, gerochen haben Sie den markanten Duft der Immortelle bestimmt schon einmal. Besonders das ätherische Öl der Pflanze wird in der Naturheilkunde eingesetzt. Vertiefter Blick auf ein faszinierendes Gewächs. — **Naturheilkunde & Medizin**

### Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 32 Leserforum

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



## 18 Sanftes Schröpfen

Klassisches Schröpfen mit Glas- oder Tongefäßen ist nicht unbedingt jedermanns Sache. Doch «Cupping», quasi Schröpfen im Kleinen, kann sanft eine Menge bewirken. Wir erklären, wie die Technik funktioniert. — **Körper & Seele**

## 22 Gesunde Proteinquelle

Wasserlinsen könnten das nächste grosse Ding in Sachen gesunde Ernährung werden. Gerade wird intensiv zu Zucht und Einsatzmöglichkeiten der Pflanze geforscht. — **Ernährung & Genuss**

## 26 Leiden Sie unter SIBO?

Blähbauch und Verdauungsbeschwerden können viele Ursachen haben, z.B. eine Dünndarmfehlbesiedlung. Mehr zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 30 Unerwünschte Begleiter

Da kann man bei A.Vogel so «Bio» anbauen wie nur möglich – Pestizide, Schwermetalle und Kontaminanten kommen trotzdem vor. Eine Knacknuss für Labor und Qualitätskontrolle im Unternehmen. — **Inside A.Vogel**