

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 7-8

## 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:** 13.01.2026

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



**10 | Adaptogene Pflanzen**

# Juli/August 2021

## **10 Adaptogene Pflanzen**

Manche Pflanzen enthalten Stoffe, die unseren Körper dazu anregen, besser mit Stress umzugehen. Faszinierend, oder? Wir geben Ihnen einen Einblick in die Wirkweise der adaptogenen Pflanzen und stellen Ihnen einige typische Beispiele vor.

— Naturheilkunde & Medizin

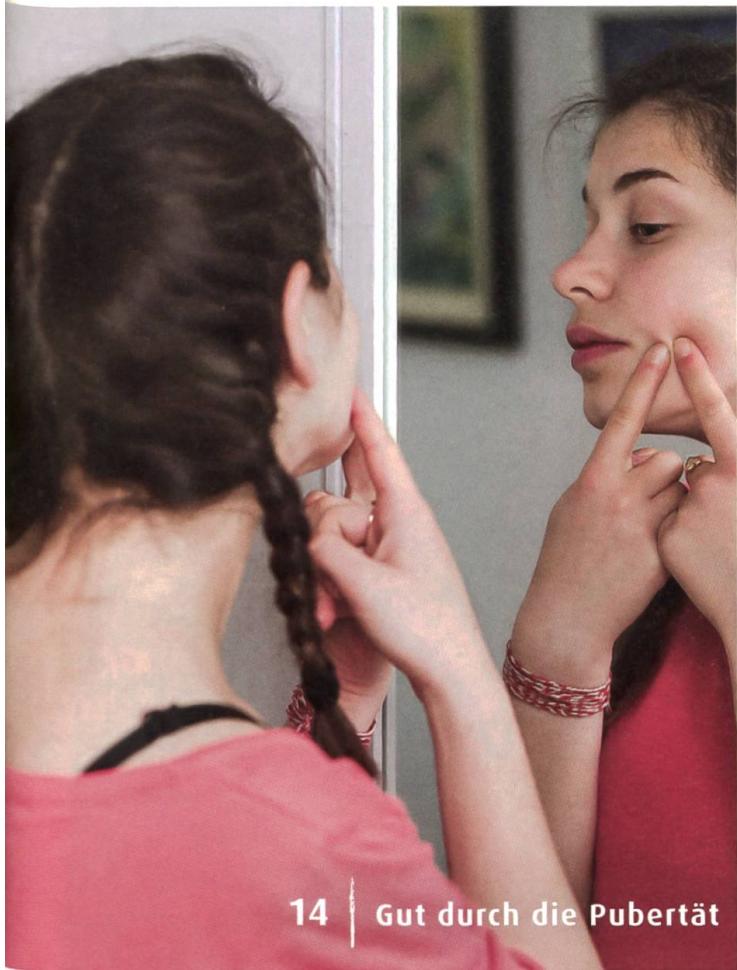
## **14 Gut durch die Pubertät**

Wenn die Kinder in die Pubertät kommen, beginnt nicht nur für sie selbst, sondern auch für die Eltern eine schwierige Zeit. Doch man kann die Teenager in dieser Lebensphase gut unterstützen, nicht zuletzt mithilfe der Naturheilkunde. Wir haben einige Tipps zusammengestellt. — Körper & Seele

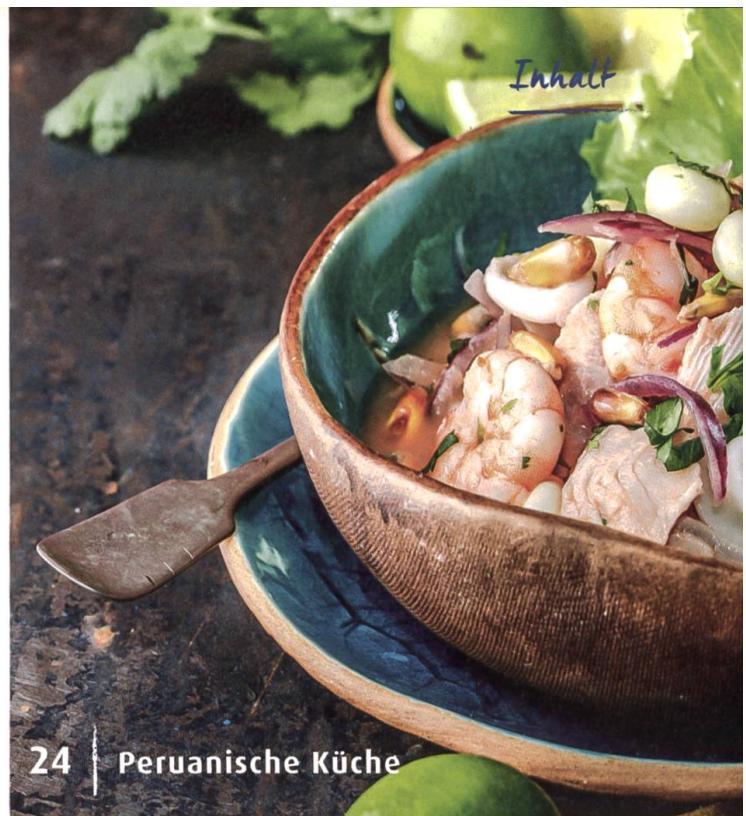
### **Rubriken**

- 6 Fakten & Tipps**
- 6 Buchtipp**
- 32 Leserforum**

- 37 Vorschau/Impressum**
- 38 Konsum & Lebensstil**
- 39 Buchtipps**



14 | Gut durch die Pubertät



24 | Peruanische Küche



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

## 18 Riskanter Pillencocktail

Viele ältere Menschen nehmen eine Vielzahl an Medikamenten ein. Warum das gefährlich sein kann. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Rätseln und gewinnen

Attraktive Preise winken! — **Spass & Unterhaltung**

## 24 Peruanisch-kulinarisch...

Die Küche Perus ist ein Fest an Farben, Formen und Aromen. Tradition und Innovation prägen die

andine Kochkunst. Ausflug in eine faszinierende Geschmackswelt. — **Ernährung & Genuss**

## 28 Kribbeln im Kopf

Als ASMR wird ein spezielles Wahrnehmungsphänomen bezeichnet. Lässt es sich auch therapeutisch nutzen? — **Lebensfreude & Wellness**

## 30 Prüfparcours im Labor

Welche Analyseschritte ein gutes Heilmittel durchlaufen muss. — **Inside A.Vogel**