Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 9

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: 13.12.2025

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

Inhalt

10 | Musik als Therapie

September 2021

10 Musik, die heilende Kraft

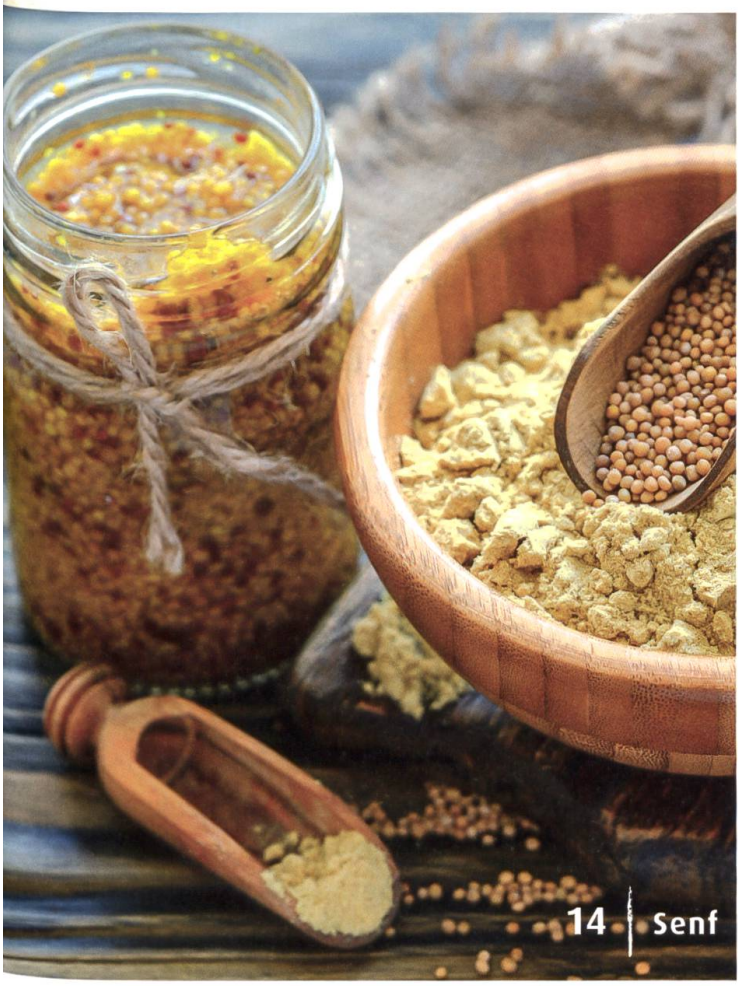
Rhythmen und Klänge machen nicht nur Freude beim Zuhören, sie können auch unsere Selbstheilungskräfte ankurbeln. Die Musiktherapie verfolgt dabei unterschiedliche Ansätze. Besonders in der Neurowissenschaft forscht man zur Wirkung von Musik. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Senf – wohltuende Würze

Ein Glas oder eine Tube Senf gehört vermutlich bei jedem zur Grundausstattung im Kühlschrank. In dem Allerweltslebensmittel steckt, sofern man ein gutes Produkt im Haus hat, viel Förderliches für die Gesundheit. Und natürlich ist Senf ein bewährtes Hausmittel. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipp
32 Leserforum
37 Vorschau/Impressum
38 Konsum & Lebensstil
39 Markt & Info



18 Fitnesstudio für daheim

Man muss sich keine Hantelbank ins Wohnzimmer stellen – es gibt kleine, effiziente Fitnessgeräte, die obendrein nicht viel kosten und eine Menge bringen. Wir stellen fünf davon vor und erklären Übungen dazu. — **Lebensfreude & Wellness**

22 Unser kostbarer Boden

Man macht sich selten bewusst, wie viele Aufgaben der Boden wahrnimmt und wie wichtig er für unsere Existenz ist. Ein vertiefter Blick bis in die letzte Krume. — **Natur & Umwelt**

26 Gelenkmobilisierung

Ein paar gezielte Handgriffe und schon ist man schmerzfrei? Seit jeher verstehen sich Heilkundige im Alpenraum auf die Kunst des «Skribbens». Worum es dabei geht. — **Körper & Seele**

30 Die Mischung macht's

Um aus einer Pflanze ein gleichbleibend wirksames Heilmittel zu produzieren, ist ein hoher Grad an Standardisierung nötig. Bei A.Vogel setzt man u.a. auf Chargenmischungen. — **Inside A.Vogel**