

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 11

## 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 | Heilkräftige Wurzeln

# November 2021

## 10 Wohltuende Wurzeln

Wer sich auskennt, kann auch im Herbst Heilsames aufstöbern: unter der Erde! Worauf man beim Ausgraben von Wurzeln achten muss, wie man sie verwendet und welchen Nutzen sie für unsere Gesundheit haben, erklären wir anhand von fünf gängigen Pflanzen. — **Naturheilkunde & Medizin**

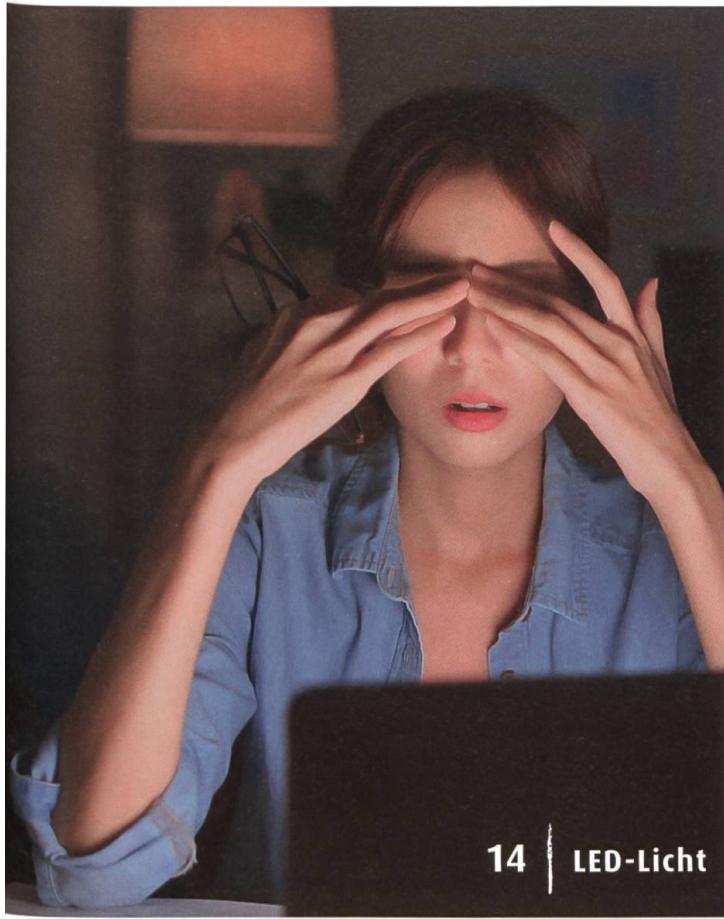
## 14 Achtung, Blaulicht

LED-Leuchten sind energieeffizient und darum sehr verbreitet. Doch welche Wirkung hat das bläuliche Licht auf uns? Unter anderem kann es unsere innere Uhr durcheinanderbringen, bisweilen auch die Netzhaut der Augen schädigen. Was man zu LED wissen muss. — **Körper & Seele**

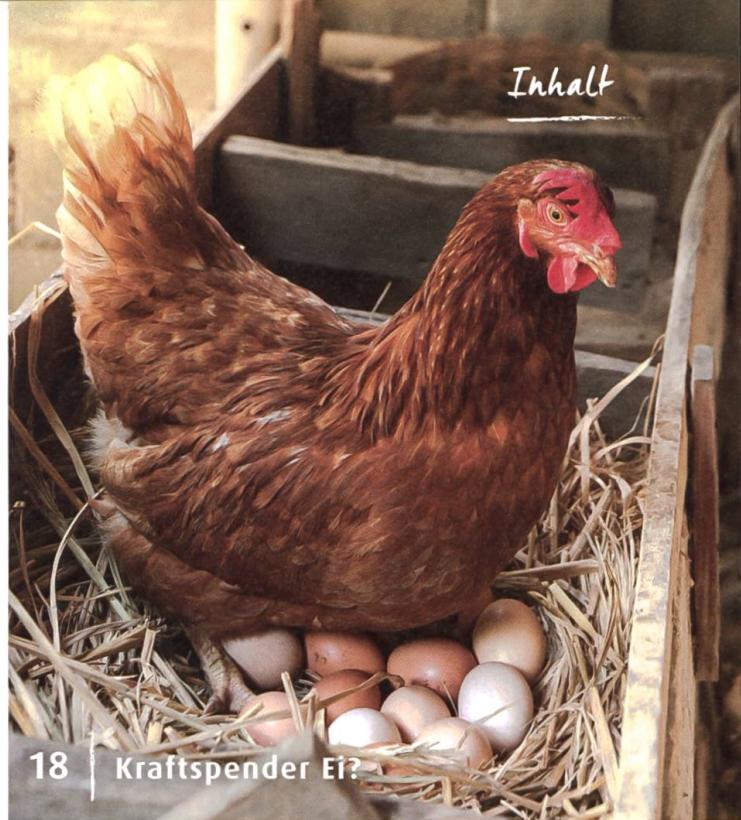
## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 32 Leserforum

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



14 | LED-Licht



18 | Kraftspender Ei?



Köstlich zum Nachkochen:  
Feine Rezepte von  
Georg Reuter

## 18 Das Gelbe vom Ei?

Sind Eier nun gesund oder nicht? Zeit für einen Blick aus Sicht von TCM, Ayurveda und moderner Ernährungsmedizin. — **Ernährung & Genuss**

## 22 Osteopressur

Worum es bei der manualtherapeutischen Schmerzakutbekämpfung geht. — **Körper & Seele**

## 25 Problempflanze Soja?

Risiken und Nutzen der Bohne. — **Natur & Umwelt**

## 26 Die Beule in der Leiste

Wie kommt es zum Leistenbruch und was lässt sich dagegen tun? — **Naturheilkunde & Medizin**

## 30 Haltbar bis ...?

Wie lange pflanzliche Arzneimittel wirksam sind und was sie stabil hält: Die Experten der A.Vogel AG klären auf. — **Inside A.Vogel**