

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 3

## **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:** 23.01.2026

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



# März 2022

## 10 Wallwurz

Wenn es um Knochen geht, ist uns *Symphitum officinale* seit Jahrhunderten stets ein treuer Begleiter. Kraut und vor allem Wurzeln der Pflanze stecken voller interessanter Wirkstoffe. Worauf man beim Gebrauch von Wallwurz heutzutage achten sollte. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Saft – eine gesunde Sache?

Eine Extraportion Vitamine, Ersatz fürs Frühstück oder für eine ganze Mahlzeit: Smoothies & Co. werden immer wieder in Superlativen gepriesen. Ist da was dran? Und wie steht es um die Produkte aus dem Supermarkt? Wir schauen kritisch ins Saftglas. — **Ernährung & Genuss**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipps  
32 Leserforum

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





14 | Säfte



26 | Gut aufwachen



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

## 18 Wenn das Leben... duftet

Zunehmend mehr Menschen sind von Riechstörungen betroffen, gerade auch im Zusammenhang mit viralen Erkrankungen. Was man über die Problematik wissen sollte und welche Therapieansätze es derzeit gibt. — **Körper & Seele**

## 22 Blaue Frühlingsboten

Die wiedererwachende Natur hält zauberhafte Schätzchen bereit. Man muss ganz genau hinschauen, erlebt dann aber sein blaues Wunder. Wir stellen fünf Schönheiten vor. — **Natur & Umwelt**

## 26 Gut aufwachen

Angenehm erwachen, das wünscht sich jeder für einen guten Start in den Tag. Helfen spezielle Wecker dabei? — **Lebensfreude & Wellness**

## 29 Angst vor Spinnen?

Manchen graust es schon, nur an die Gliederfüßler zu denken. Dabei sind Spinnen sehr nützliche Tiere. Und es gibt gute Konzepte, um etwas gegen eine Spinnenphobie zu tun. — **Körper & Seele**