

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 4

## **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:** 31.01.2026

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

10 | Hyperhidrose

# April 2022

## 10 Total verschwitzt

Wer tagsüber übermässig Schweiß absondert, könnte von Hyperhidrose betroffen sein. Was man über das Krankheitsbild wissen sollte, wann ein Arztbesuch empfehlenswert ist und was die Naturheilkunde gegen heftige Transpiration auf Lager hat. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Warme & kühle Wohltaten

Kalte Gurke, wärmender Hafer: Jedes Lebensmittel hat eine thermische Wirkung, die wiederum von Zubereitungs- und Würzart beeinflusst werden kann. Davon jedenfalls geht man in TCM und Ayurveda aus. Mit dem Wissen darum kann man seine Gesundheit fördern. — **Ernährung & Genuss**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipp  
32 Leserforum

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





14 | **Warme und kühle Wohltaten**



22 | **Bergamotte**



**Köstlich zum Nachkochen:**  
Feine Rezepte von  
Georg Reuter

## 18 Allergie oder Intoleranz?

Die Beschwerden ähneln sich, doch Allergie und Intoleranz haben völlig unterschiedliche Ursachen. Wo die Unterschiede liegen. — **Körper & Seele**

## 21 Kaufrischer Atem

Kann Kaugummikauen das Zähneputzen ersetzen? — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Betörende Bergamotte

In der Schale steckt der Duft: Das Aroma der Zitrusfrucht hat's in sich. — **Natur & Umwelt**

## 26 Üben statt schnarchen

Schnarchen ist nicht nur lästig, sondern kann auch Hinweis auf eine Schlafapnoe sein. Mit speziellem Training lässt sich die Problematik lindern, wie Studien belegen. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 30 Nährwertampel

Lebensmittelampeln auf Verpackungen sollen die Entscheidung für gesündere Alternativen leichter machen. Doch das klappt nicht immer, wie der Nutri-Score zeigt. — **Ernährung & Genuss**