

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 5

## **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:** 14.01.2026

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



10 | Pflanzenkraft bewahren

# Mai 2022

## 10 Pflanzenkraft bewahren

Frische Heilkräuter und -pflanzen sind eine wunderbare Sache. Gerne hätte man natürlich länger davon. Also gilt es, die Pflanzenkraft haltbar zu machen. Welche Methoden sich dazu eignen und wie man Tinkturen, Ölauszüge und Co. sinnvoll einsetzt. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Spannende Spucke

Unser Speichel hilft nicht nur bei der Verdauung, er kann auch zum Feststellen von Schwangerschaft oder Erkrankungen eingesetzt werden, ähnlich wie Urin oder Blut. Wir schauen uns an, wie weit die Wissenschaft in puncto Speicheldiagnostik bisher ist. — **Naturheilkunde & Medizin**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipp  
32 Leserforum

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





17 | Gefährdete Bäche

## 17 Oh du schöner Bach

Ein gluckernder Bach, der sich durch unberührte Landschaften schlängelt – das kommt leider immer seltener vor. Ein Grossteil der Fliessgewässer ist in einem bedenklichen Zustand. — **Natur & Umwelt**

## 22 Jetzt mal «dureschnufe»!

Die Laune heben und besser regenerieren, einfach durch richtiges Atmen? Ja genau! Wer seinen Atem gezielt trainiert und einsetzt, kann viel für seine Gesundheit bewirken. — **Körper & Seele**



26 | Lupinen



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

## 26 Köstliche Lupine

Die Pflanze ist eine Augenweide – und nicht nur für Insekten nützlich. Denn ihre Samenkerne sind essbar, ein toller Eiweisslieferant und kulinarisch vielseitig einsetzbar. — **Ernährung & Genuss**

## 30 Hornhaut richtig pflegen

Unsere Füsse sollten wir nicht nur der Optik zuliebe pflegen. Hornhaut sachgerecht zu entfernen, bewahrt auch vor leidigen Folgen.  
— **Lebensfreude & Wellness**