

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 6

## 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:** 02.05.2026

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



10 | Kleine Braunelle

# Juni 2022

## 10 Kleine Braunelle

Der zierliche Lippenblütler blüht hübsch in Lila und gedeiht hierzulande prächtig. Dass die Kleine Braunelle auch eine interessante Heilpflanze ist, geriet etwas in Vergessenheit. Wir klären auf, wie man sie verwendet und wofür man die Heilpflanze einsetzt. — **Naturheilkunde & Medizin**

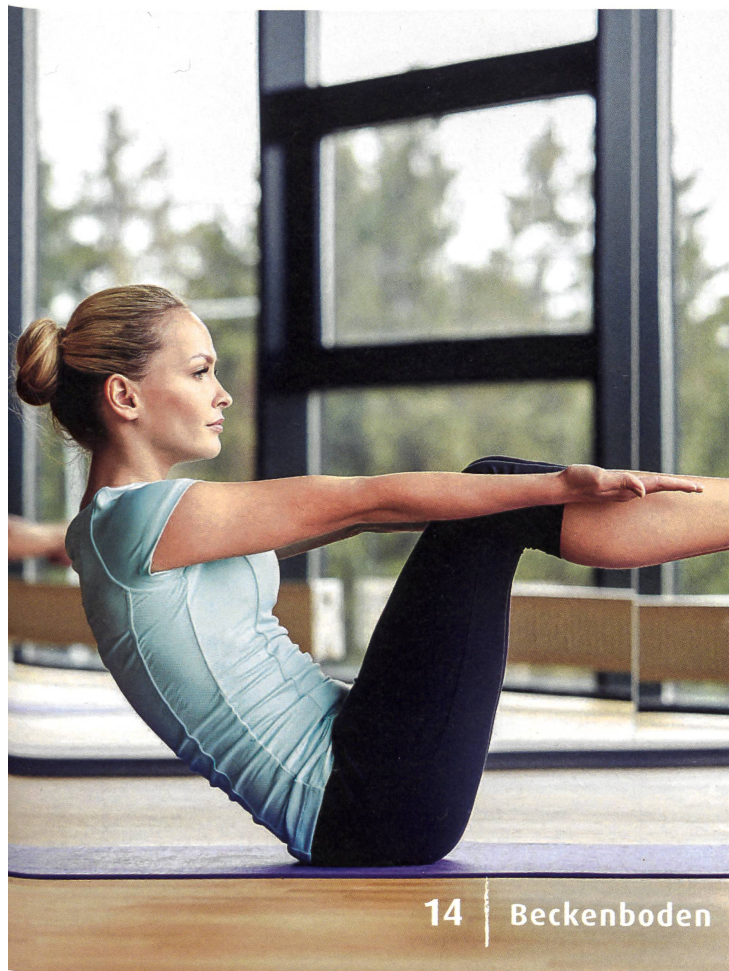
## 14 Der Beckenboden

Ein starker Beckenboden hilft auf erstaunliche Weise, den Körper zu stabilisieren. Wichtig ist, dabei die Balance zwischen An- und Entspannung der betreffenden Muskeln zu finden. Drei Übungen zur besseren Wahrnehmung des Beckenbodens bei Frau und Mann. — **Körper & Seele**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipps  
32 Leserforum

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



14 | Beckenboden



22 | Feta



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

## 18 So trocken im Mund

Speichelmangel ist eine unangenehme Sache und kommt häufig im fortgeschrittenen Alter vor. Wir klären über Ursachen auf und geben Tipps zur Selbsthilfe. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Sommerfrischer Feta

Der in Salzlake gereifte Schafskäse passt wunderbar in die sommerlich-leichte Küche. Was man über die Herstellung und nicht zuletzt auch über das Tierwohl wissen sollte. — **Ernährung & Genuss**

## 26 Gefahr durch Alu und Blei

Welche Schäden können natürliche Elemente der Erdkruste in unserem Organismus anrichten? Wir gehen Alu und Blei in unserem Alltag mal genauer auf die Spur. — **Natur & Umwelt**

## 30 Naturreiner Lack?

Nagellack kann eine Zierde sein, gesund ist diese Form dekorativer Kosmetik leider nicht. Worauf man bei Kauf und Anwendung achten sollte. — **Lebensfreude & Wellness**