

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 7-8

## 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>**

# Juli/August 2022

## 10 Starker Odermennig

Nicht selten wird er bei unachtsamem Hinschauen mit der Königskerze verwechselt – dabei gebührt dem Odermennig volle Aufmerksamkeit. Denn die heimische Wildstaude hat eine beachtliche Heilkraft und ist u.a. als «Outdoor-Apotheke» vielseitig nutzbar. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Aquatisch fit

Radfahren, Gewichte stemmen oder Walken im Wasser? Gibt es alles! Das Training im nassen Element ist aber viel mehr als bloße Wellness – es kann eine beachtliche therapeutische Wirkung entfalten. Wir erklären, worauf es bei Aquafitness ankommt. — **Körper & Seele**

### Rubriken

v6 **Fakten & Tipps**  
6 **Buchtipp**  
32 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**  
38 **Konsum & Lebensstil**  
40 **Markt & Anzeigen**



14 | Aquatraining



18 | Maulbeeren



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

## 18 Saftige Maulbeeren

Maulbeerbäume sind Exoten, aber durchaus in der Schweiz heimisch. Ihre Früchte schmecken fein und sind obendrein gesund. — **Ernährung & Genuss**

## 22 Kleine Drüsen ...

Die Nebenschilddrüsen führen ein eher unbeachtetes Dasein, können aber an einer ganzen Reihe von Beschwerden beteiligt sein. Wir klären über die endokrinen Drüsen auf und betrachten Formen der Erkrankung. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 26 Nahrung für die Pflanzen

Ordentlich Dünger aus dem Baumarkt auf die Garten- oder Balkonpflanzen und alles gedeiht? Ganz so einfach ist es nicht. Was gute Pflanzen- und Bodennahrung ausmacht. — **Natur & Umwelt**

## 30 Grosses Sommerrätsel

Diesmal haben wir ein Heilpflanzen-Memory für Sie ausgetüftelt. Zu gewinnen sind attraktive Preise; als Hauptgewinn winkt ein erholsamer Wellnessstrip. — **Spass & Unterhaltung**