

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 10

## 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

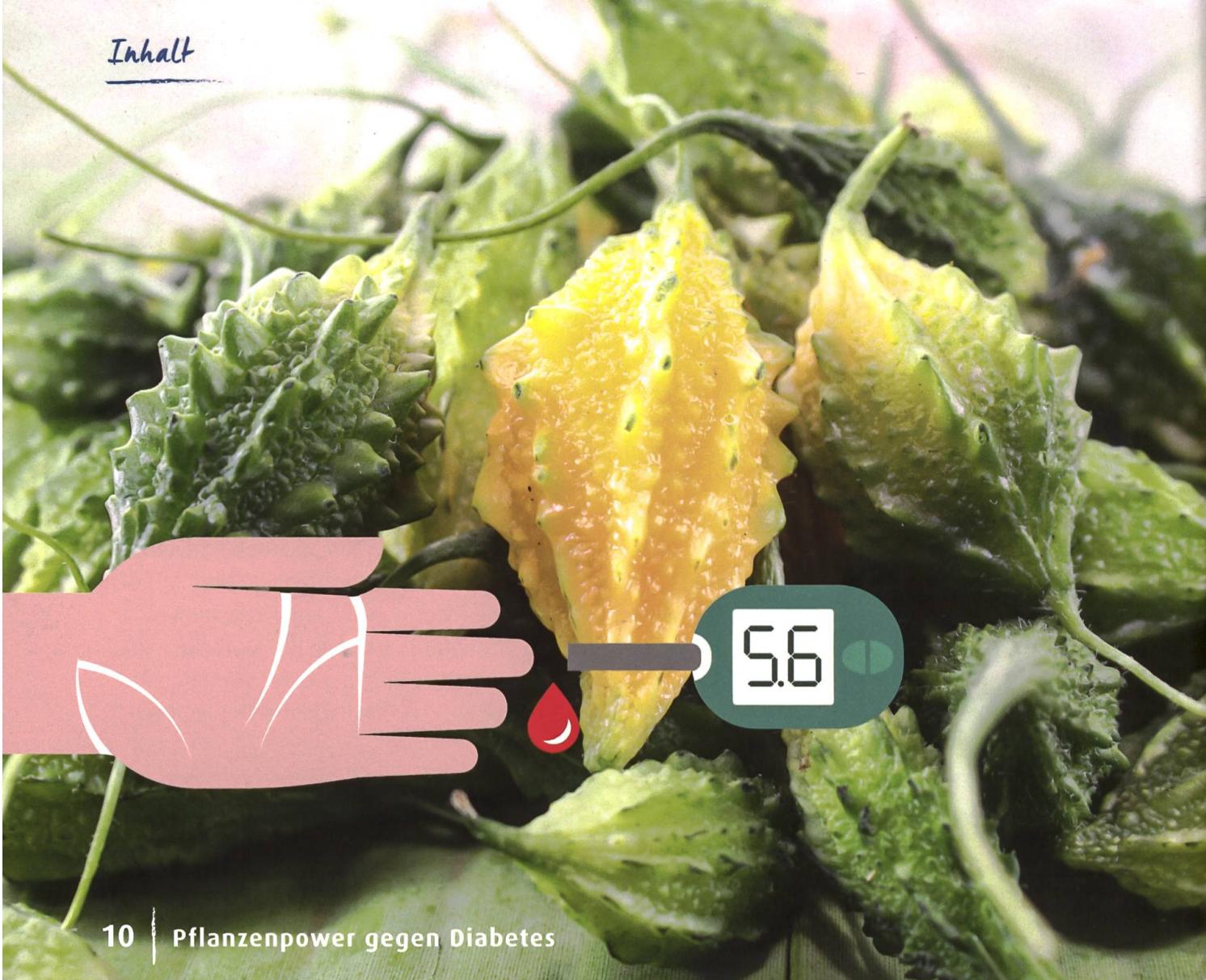
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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 | Pflanzenpower gegen Diabetes

# OktobeR 2022

## 10 Pflanzliche Helfer – Diabetes

Immer jünger sind die Menschen, die an Diabetes Typ 2 erkranken. Bestimmte Pflanzen können – bei einer Umstellung des Lebensstils – dazu beitragen, den Blutzucker positiv zu beeinflussen. Wir stellen einige vor und betrachten gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 15 Annehmen statt resignieren

Schmerzerkrankungen sind nicht immer heilbar. Was tun? Lernen, mit dem Schmerz umzugehen, ehe er einen vollends zermürbt. Dabei helfen kann die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, die unterstützende «Kernkompetenzen» fördern möchte. — **Körper & Seele**

6 Fakten & Tipps

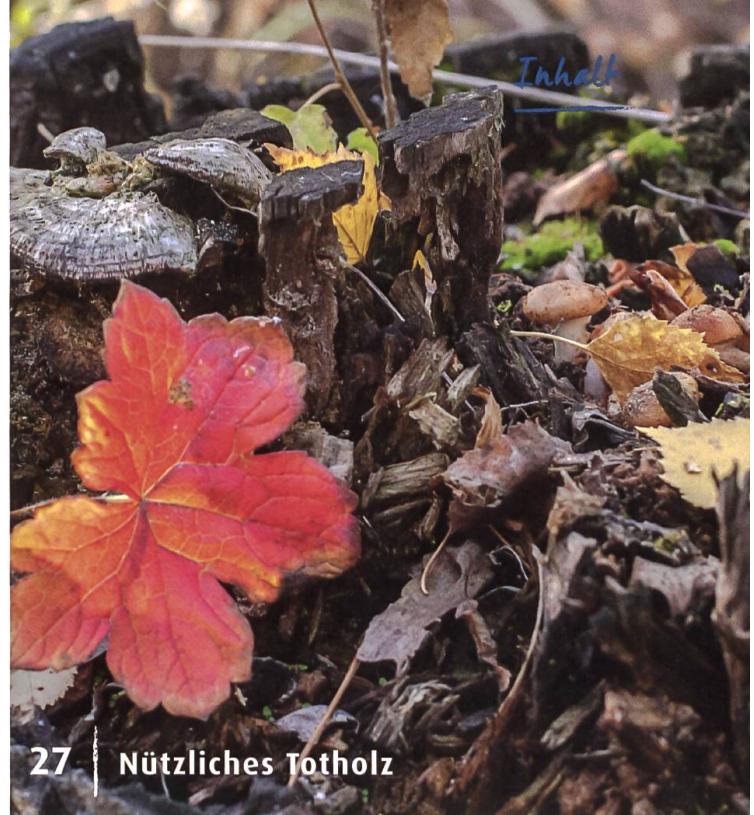
6 Buchtipp

32 Leserforum

37 Vorschau/Impressum

38 Konsum & Lebensstil

40 Markt & Anzeigen



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

## 19 Gesunde Traubengerne

Viele finden Kerne in Trauben lästig und spucken sie aus. Wer aber erst mal weiß, was Gutes in den Samen steckt, zerkaute sie künftig sicher mit Hochachtung. — **Ernährung & Genuss**

## 23 Bröselnde Kinderzähne

Zahnärzte schlagen Alarm: Zunehmend mehr Kinder kommen mit bröselnden Zähnen in die Praxis. Die Gründe sind noch nicht geklärt, doch Wissenschaftler haben Vermutungen, was dahinter stecken könnte. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 27 Totholz – Habitat voller Leben

Totes Holz ist ein wichtiger Lebensraum. Wir geben Anregungen, wie man es ökologisch sinnvoll nutzen kann. — **Natur & Umwelt**

## 31 Wellness fürs Ohr?

Ohrenkerzen sollen reinigen und überdies allerhand Beschwerden lindern. HNO-Ärzte sehen die Anwendung kritisch. — **Lebensfreude & Wellness**