

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 11

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: 30.01.2026

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



10 | Gewürznelke

November 2022

10 Gewürznelke

Als Gewürz sind Nelken in der Küche geläufig. Traditionell werden sie aber auch in der Naturheilkunde verwendet. Wie man Nelken in der Hausapotheke einsetzt, welche Inhaltsstoffe unsere Gesundheit fördern und wie man Nelkenöl daheim selbst herstellt. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Hallo Zwerchfell

Das Zwerchfell ist unser wichtigster Atemmuskel. Und es steht in enger Beziehung zu unserem Seelenleben – als Folge psychischer Belastung kann der Muskel sich verkrampfen. Was man über das unterschätzte Organ wissen sollte und welche Therapien es gibt. — **Körper & Seele**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipp
32 Leserforum

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



18 | Gemüsechips

18 Gesunde Knabberei?

So gut wie jeder Supermarkt bietet jetzt vermeintlich gesunde Chips an, ob auf Gemüsebasis oder auf Grundlage von Hülsenfrüchten. Warum der Knabberspass getrübt ist. — **Ernährung & Genuss**

22 Heikle Divertikel

Die an sich harmlosen Ausstülpungen der Darmschleimhaut können sich entzünden. Was man darüber wissen muss und wie man gegensteuern kann. — **Naturheilkunde & Medizin**



22 | Divertikel



Köstlich zum Nachkochen:
Feine Rezepte von
Georg Reuter

26 Die unsichtbare Gefahr

Warum Radon für die Gesundheit zum Problem werden kann. — **Natur & Umwelt**

29 Blattgrün auf dem Teller

Salate der Saison. — **Ernährung & Genuss**

30 Wohlige Schlammwonne

Moorbäder haben Tradition und bewirken einiges fürs Wohlbefinden. — **Lebensfreude & Wellness**