

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 12

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 | Weihrauch

Dezember 2022

10 Wirksamer Weihrauch

Das Baumharz gilt seit Jahrtausenden als heilkräftige Kostbarkeit. Die moderne Forschung entschlüsselt zunehmend positive Wirkmechanismen auf unsere Gesundheit. Leider ist es um den Bestand der Weihrauchbäume nicht gut bestellt, ihnen setzt Raubbau zu. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Winterfrucht Kaki

Wenn Sie im Dezember tomatenähnliche Früchte an kahlen Bäumen hängen sehen, könnte es sich um Kaki handeln. Die Exoten sind längst bei uns heimisch. Eine kleine Sortenkunde, Wissenswertes zu Lagerung und Verzehr und ein Blick auf die inneren Werte der Frucht. — **Ernährung & Genuss**

6 **Fakten & Tipps**
6 **Buchtipp**
34 **Lesergalerie**

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Konsum & Lebensstil**
39 **Danke, liebe Leser**



15 | Kaki-Früchte



23 | Eichhörnchen



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

19 Der Strom in uns

Schon mal was von Bioelektrik gehört? Das Faszinierende daran: Sie steckt in jedem von uns! Im menschlichen Organismus laufen mannigfaltige elektrische Prozesse ab. — **Körper & Seele**

23 Akrobaten des Waldes

Eichhörnchen sind ein entzückender Anblick und verfügen über eine Menge verblüffender Talente. Die putzigen Nagetiere tragen ausserdem – so ganz nebenbei – auch einiges zur Aufforstung der Wälder bei. — **Natur & Umwelt**

27 Hausmittel Haferkur

Morgen, mittags, abends Haferbrei, dazu ein bisschen Gemüse und Obst – fertig ist die bewährte Kur, die erstaunliche Wirkung zeigt und seit Jahrzehnten erprobt ist. — **Ernährung & Genuss**

30 Nierenschwäche erkennen

Die Nieren sind unser Klärwerk und leisten viel. Leider merkt man nicht, wenn ihre Leistung nachlässt. Was Auslöser sein kann, welche Diagnostik wichtig ist, was man gegen Nierenschwäche tun kann. — **Naturheilkunde & Medizin**