

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 1-2

## **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:** 09.01.2026

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

# Januar/Februar 2023

## 10 Sinusitis

Mit einer chronischen Nebenhöhlenentzündung plagen sich viele Menschen. Welche Gründe das haben kann, welche Behandlungsoptionen es gibt und wann zu einem operativen Eingriff geraten wird. Plus: Die Top-Heilpflanze gegen «verhockte» Prozesse. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Feine Goldhirse

Hirse aus der Familie der Süßgräser ist ein ergiebiger Sattmacher. Wir berichten, welche gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe in dem Getreide stecken, betrachten das kleinste Vollkorn der Welt und geben Tipps zum Kochen und Backen mit Hirse. — **Ernährung & Genuss**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipp  
34 Lesergalerie

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





14 | Goldhirse



22 | Waldgarten



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

## 18 Röntgen, MRT & Co.

Von Sinn und Nutzen bildgebender Verfahren: Was muss sein, worauf kann man wann verzichten? Immerhin: Die moderne Technik hat sich hinsichtlich der Strahlenbelastung deutlich verbessert. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Selbstversorgung Waldgarten

Wie agrarforstliche Landwirtschaft dazu beitragen kann, unsere Nahrungserzeugung nachhaltiger zu gestalten und uns rund ums Jahr gesund zu versorgen. — **Natur & Umwelt**

## 26 Alles verarbeitet?

Wenn traumatisch Erlebtes wieder «hochkommt» und wie man damit umgeht. — **Körper & Seele**

## 31 Richtig aufgebrüht

Eine kleine Anleitung, wie man Medizinaltees korrekt zubereitet. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 32 Knacken Sie das Rätsel!

Lösungswort herausfinden und tolle Preise gewinnen. — **Spass & Unterhaltung**