

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 3

## 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

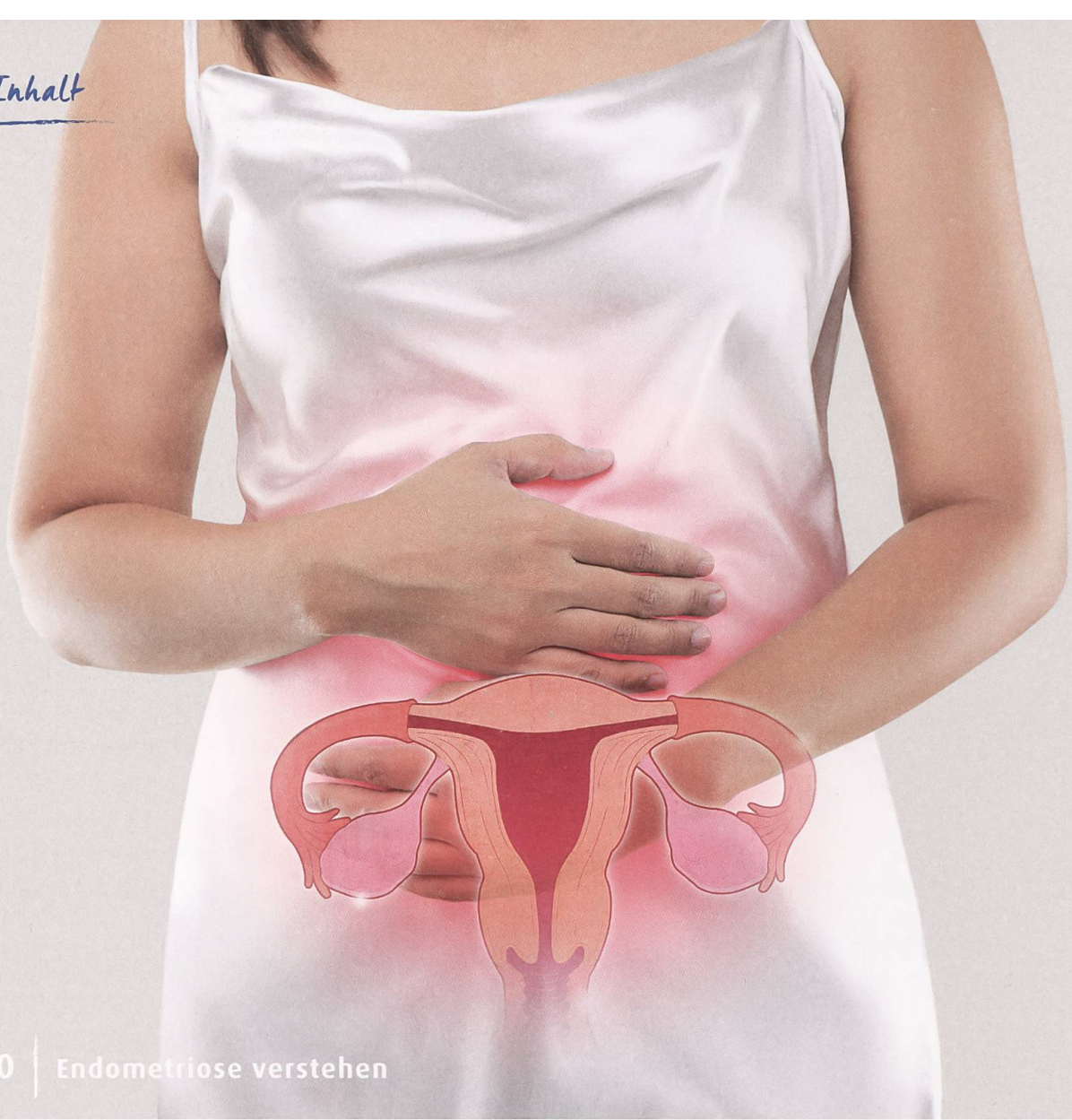
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

# März 2023

## 10 Ist es Endometriose?

Starke Unterleibsschmerzen und verminderte Fruchtbarkeit sind typische Symptome einer Endometriose. Bis die richtige Diagnose gestellt ist, durchlaufen Frauen häufig einen Leidensweg. Was man über die Erkrankung wissen sollte und wie behandelt wird. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Exquisiter Essig

Das Naturprodukt ist in einer Vielzahl an Varianten erhältlich; Manufakturen und Winzer kultivieren heute edle Essige, die grossen Genuss versprechen. Wir erklären, was es damit auf sich hat und worauf beim italienischen Balsamessig zu achten ist. — **Ernährung & Genuss**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipps  
34 Lesergalerie

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



22 | Hautschmeichler Gänseblümchen



14 | Köstlicher Essig



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

## 18 Einfach mal loslaufen?

Joggen ist mittlerweile Volkssport. Doch nicht für jeden ist Laufen das richtige Ausdauertraining. Worauf man achten sollte. — **Körper & Seele**

## 22 Zarte Hautschmeichler

Wie sich aus Gänseblümchen Naturkosmetik herstellen lässt. — **Lebensfreude & Wellness**

## 25 Die Macht der Farben

Farben haben wichtige biologische Funktionen. Ein Streifzug durch die Natur. — **Natur & Umwelt**

## 30 Gesund gedämpft

Knackige Frische, gesund und lecker: Welche Vorteile dampfgegart Nahrung hat und was dabei zum Einsatz kommt. — **Ernährung & Genuss**

## 32 Gärtnern ohne Plastik

Umweltbewusster auf dem Balkon und im Garten werkeln. — **Natur & Umwelt**