

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 4

## 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:** 21.02.2026

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



10 | Erschöpfender Gehirnnebel

# April 2023

## 10 Long Covid

Von «Gehirnnebel» berichten Betroffene, von totaler Erschöpfung: Typisch für Long Covid! Was geschieht da im Körper, was kann man dagegen unternehmen? Die Forschung beginnt gerade erst zu verstehen, welche Prozesse hinter der Symptomatik stecken. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Was kann Chlorophyll?

Derzeit wird Chlorophyllwasser als Kick für die Gesundheit gepriesen. Der Pflanzenstoff hat Potenzial. Doch allzu hoch sollte man die Erwartungen nicht stecken. Ein Blick auf die wissenschaftlichen Fakten rund um den grünen Pflanzenstoff. — **Naturheilkunde & Medizin**

## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 34 Lesergalerie

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



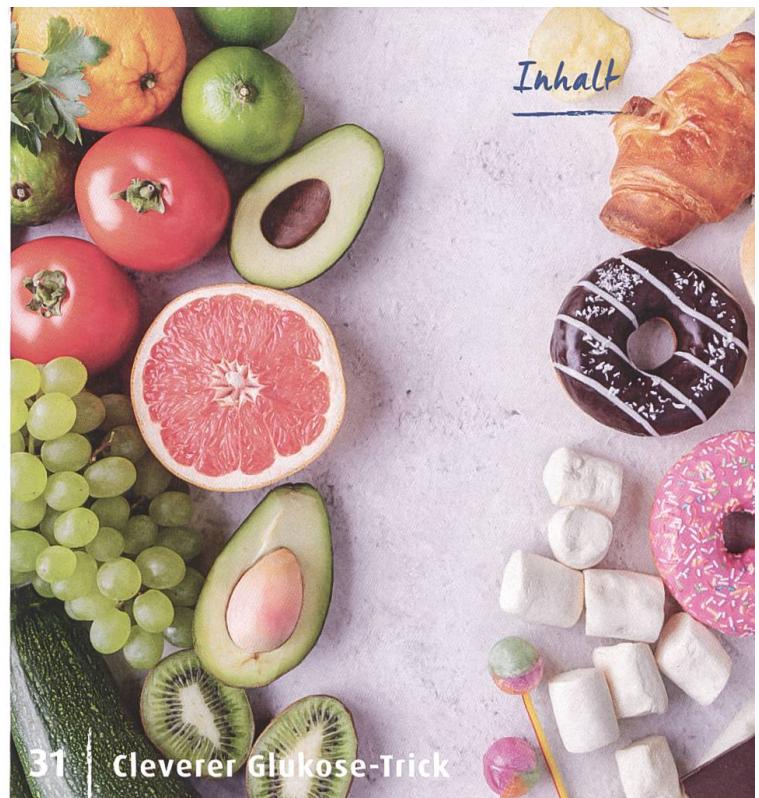
## 18 | Wichtige Wildbienen

### 18 Wertvolle Brummer

Den wilden Verwandten geht es ebenso schlecht wie der Honigbiene. Warum das so ist, was sich verbessern muss und wie man den überaus wichtigen Bestäubern im eigenen Garten helfen kann. — **Natur & Umwelt**

### 22 Harnstoff

Urea unterstützt die Haut bei der Feuchtigkeitsversorgung. Was man über den Stoff sowie gängige Medizin- und Kosmetikprodukte wissen sollte. — **Naturheilkunde & Medizin**



Inhalt

## 31 | Cleverer Glukose-Trick



**Köstlich zum Nachkochen**

Feine Rezepte von  
Georg Reuter

### 26 Lebendige Nahrung

Sind die landwirtschaftlichen Böden tatsächlich so ausgelaugt, dass Gemüse und Getreide keine optimale Nährstoffdichte mehr aufweisen? Ein Blick auf den Acker. — **Ernährung & Genuss**

### 31 Blutzuckerspiegel

Ob der Blutzuckerspiegel rapide ansteigt, ist nicht zuletzt eine Frage der Nahrungsreihenfolge. Mit dem «Glukose-Trick» lässt sich sehr gut gegensteuern. — **Naturheilkunde & Medizin**