

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 5

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: 23.01.2026

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



10 | Starker Sanikel

Mai 2023

10 Heilkräftiger Sanikel

Er versteckt sich im Wald und wer ihn jetzt sammeln will, braucht ein aufmerksames Auge: Sanikel ist eher unscheinbar. Seine Wirkkraft dafür ganz beachtlich, vor allem bei Husten und Katarrhen. Wie man Sanikel medizinisch zubereitet und anwendet. — **Naturheilkunde & Medizin**

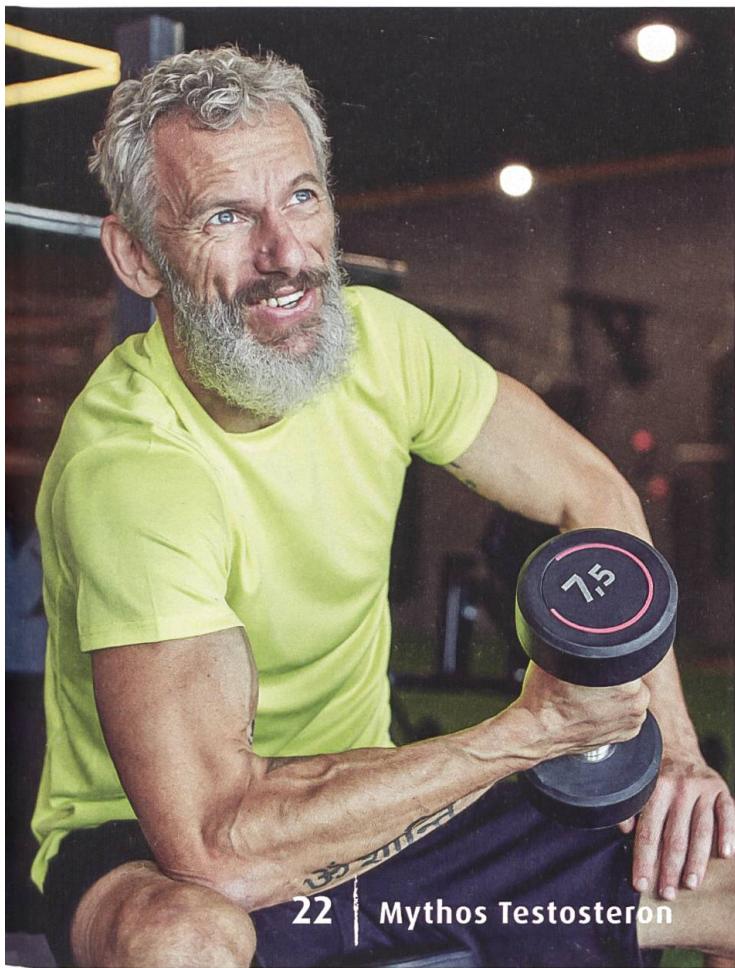
14 Risiko Übergewicht

Zu hohes Körpergewicht ist heikel, für Kinder wie Erwachsene. Die gesundheitlichen Folgen und Einschränkungen von Adipositas entwickeln sich schleichend über Jahre hinweg – und können in zahlreiche Krankheiten münden, darunter auch Krebs. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 34 Lesergalerie

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



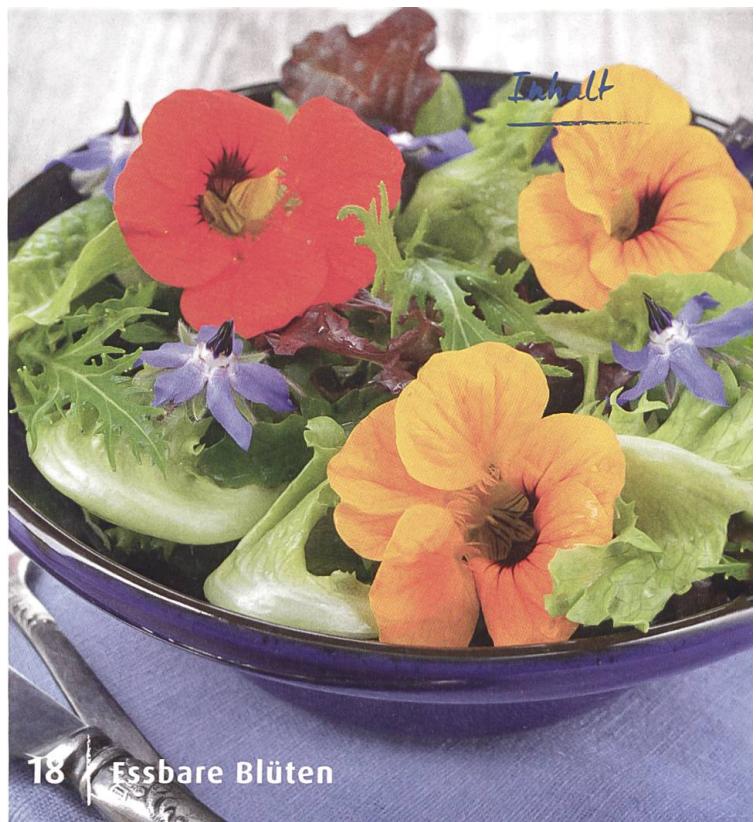
22 | Mythos Testosteron

18 Zum Verzehren schön

Frische Blüten sind nicht nur ein Augenschmaus, sondern eine feine und gesunde Beigabe auf dem Teller. Wir stellen einige zum Verzehr geeignete Pflanzen vor. — **Ernährung & Genuss**

22 Mythos Testosteron

Das Hormon scheint eine Vielzahl von Verhaltensweisen zu bestimmen – doch ist das wirklich so? Neue Erkenntnisse über Testosteron und Tipps, um den eigenen Testosteronwert auf natürliche Weise zu steigern. — **Naturheilkunde & Medizin**



Köstlich zum Nachkochen

Neue Rezepte von
Assata Walter



26 Körperpflege: fest statt...

Duschbad und Shampoo am Stück statt in Plastikbehältern: Das schont die Umwelt. Was die speziellen Pflegeprodukte können und wie man sie aufbewahrt. — **Lebensfreude & Wellness**

30 Wieder wach im Kopf

Im Spitzensport erzielen Athleten mit dem Neuroathletiktraining bemerkenswerte Erfolge. Auch Patienten mit Long Covid/Chronic Fatigue können davon profitieren. — **Körper & Seele**