

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 6

## **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:** 13.01.2026

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

# Juni 2023

## 10 Schutzwürdige Arnika

Arnica montana ist eine traditionelle Heilpflanze – und braucht zunehmend unseren Schutz. Mit gezielten Massnahmen wollen Wissenschaftler und Umweltschützer die Bestände sichern. Wie man Arnika medizinisch richtig anwendet und wie sie wirkt. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Schlaganfall – was tun?

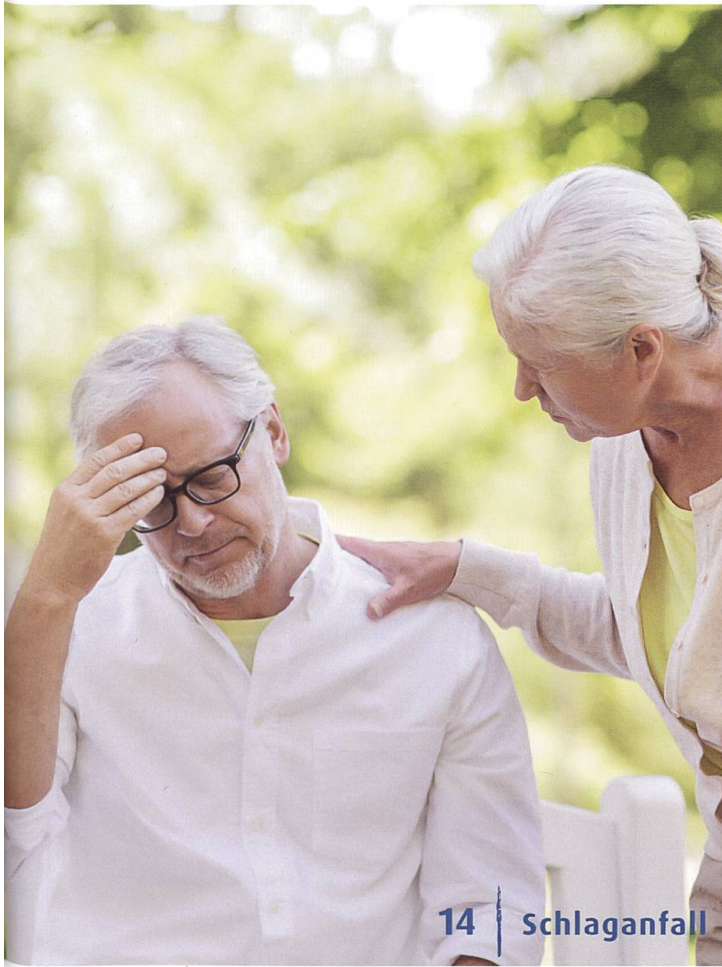
Auch wenn ein erstes «Schlägli» vielleicht glimpflich ausgehen mag – die Suche nach den Ursachen und deren Behandlung ist immens wichtig, um weitere Schlaganfälle zu verhindern. Was die Naturheilkunde zur Prophylaxe beitragen kann. — **Naturheilkunde & Medizin**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipp  
34 Lesergalerie

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





14 | Schlaganfall



20 | Latwerges



Köstlich zum Nachkochen  
Feine Rezepte von  
Georg Reuter

## 19 Die Sonnenschutzfrage

Ganz viel Sonne tanken für die Vitamin-D-Aufnahme oder dick eincremen zum Schutz gegen Hautkrebs? — **Naturheilkunde & Medizin**

## 20 Traditionell gut: Latwerges

Früher galt das Mus als wertvolles Heilmittel, heute schätzen wir es als Brotaufstrich: Wissenswerthes zur Latwerges inklusive Rezept und einem Blick in die professionelle Produktion des beliebten Genussmittels. — **Ernährung & Genuss**

## 24 Im Takt der Jahreszeiten

Ob Stimmung, Denken oder Krankheiten: Alles unterliegt einem saisonalen Wandel. Die Wissenschaft der Chronobiologie zeigt interessante Zusammenhänge auf. — **Körper & Seele**

## 29 Oben gut, unten schlecht

Ozon, da war doch was? Die natürliche Schicht bewahrt uns vor UV-Strahlung. Bodennah jedoch ist Ozon sehr schädlich für uns Menschen. Wie man sich schützen kann. — **Natur & Umwelt**