

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 7-8

## 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:** 19.02.2026

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



10 | Kümmel

# Juli/August 2023

## 10 Heilkräftiger Kümmel

Als Gewürz ist Kümmel den meisten ein Begriff, aber als Heilmittel? In den kleinen Körnchen steckt viel Gutes für die Verdauung. Wissenswertes zu den Inhaltsstoffen der Früchte des Doldengewächses und einige Tipps zum Selbermachen für die Hausapotheke. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Ferien ohne Migräne

Kaum am Urlaubsziel angekommen, schon rasende Kopfschmerzen? Wer von Migräne betroffen ist, wird das kennen. Mancher mag aus Angst vor Schmerzattacken schon gar nicht mehr verreisen. Wir beleuchten, was man tun kann, um unbelastete Ferien zu verleben. — **Körper & Seele**

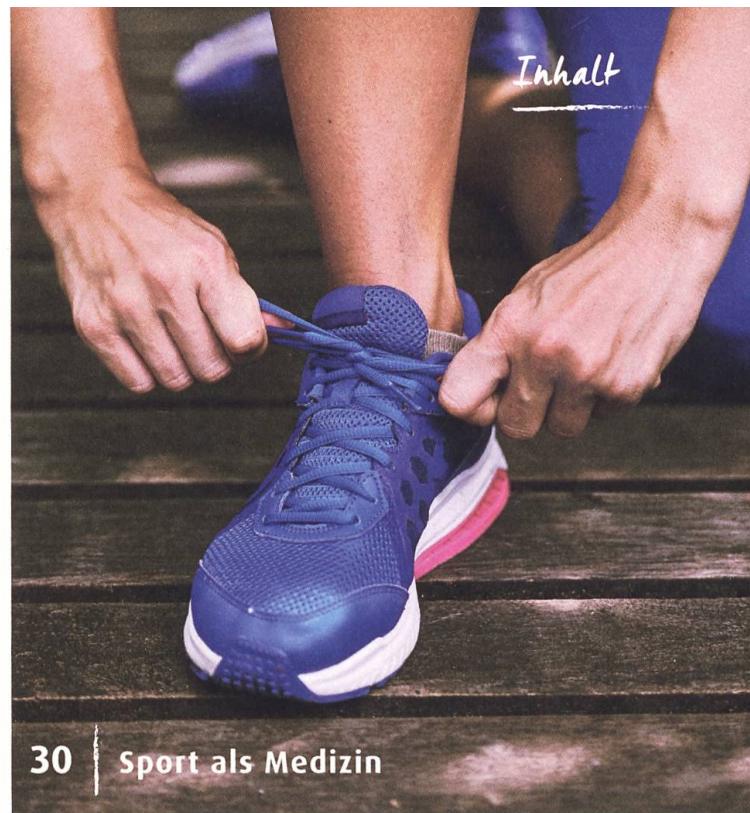
## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 34 Lesergalerie

- 37 Vorschau/Impressum
- 38 Konsum & Lebensstil
- 39 A.Vogel spezial



18 | Wildfrüchte



30 | Sport als Medizin



**Köstlich zum Nachkochen**

Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 18 Comeback: Wilde Früchtchen

Beeren gibt es mittlerweile das ganze Jahr über im Supermarkt. Geschmack und Nährwert? Nun ja. Greifen Sie in die nächste Hecke von Wald und Flur: Wildfrüchte sind köstlich und überaus gesund. Wir stellen einige vor. — **Ernährung & Genuss**

## 23 Rätseln Sie mit!

Lösen Sie das Sommerrätsel 2023 und gewinnen Sie einen der attraktiven Preise. Hauptgewinn ist ein Aufenthalt für zwei im Hotel Sport in Klosters. Viel Glück! — **Spass & Unterhaltung**

## 26 Vertical farming

Salat, Gemüse und Obst künftig von der Wand eines Hochhauses ernten? Die Pioniere des «vertical farming» haben viele Ideen. Doch was bringt das in puncto Ernährung und Umwelt? Wir sehen genauer hin. — **Natur & Umwelt**

## 30 Sport, jetzt!

Bewegung und Training sind Medizin, definitiv! Darum: Nicht länger warten, sondern jetzt mit Sport beginnen. Egal in welchem Alter, jeder Schritt zahlt sich aus. — **Körper & Seele**