

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 10

## **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>**

# Oktober 2023

## 10 Stärkender Rosenwurz

In der Erfahrungsheilkunde hat *Rhodiola rosea* schon lange einen festen Platz. Zunehmend bestätigt auch die Wissenschaft positive Wirkungen der Heilpflanze, besonders im Hinblick auf Stimmungsschwankungen. Wo Rosenwurz sonst noch hilft. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Demenz vorbeugen

Gibt es eine sinnvolle Prävention im Hinblick auf «das grosse Vergessen»? In traditionellen Medizinalsystemen wie dem Ayurveda setzt man auf eine gesunde Lebensführung. Wir stellen alternative Ansätze vor. Nicht zu unterschätzen dabei ist ein gezieltes Riechtraining. — **Körper & Seele**

## Rubriken

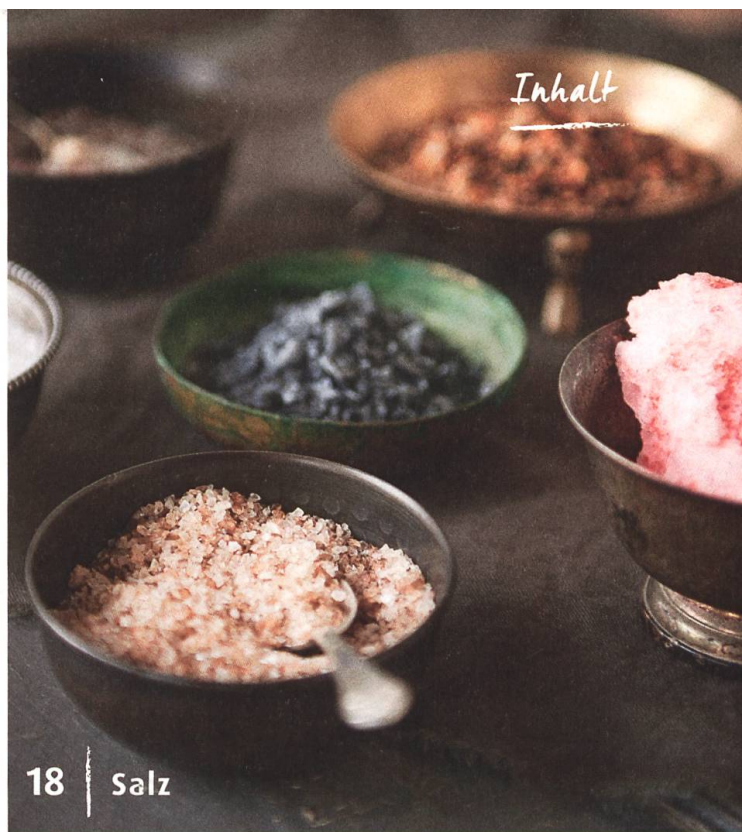
6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipp  
34 Lesergalerie

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





14 | Demenz-Prävention



18 | Salz



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

## 18 Ganz schön gesalzen

Ja, wir sollten alle weniger Salz essen. Aber wenn schon, dann eine Gourmet-Variante. Oder? Ist Salz gleich Salz? Wir klären auf. — **Ernährung & Genuss**

## 23 Ran an die Schlingen!

Das hocheffektive Ganzkörper-Workout mit Schlaufen und Griffen ist gar nicht so schwierig wie es scheint. Für wen Schlingentraining geeignet ist, wo man es trainieren kann und drei Übungen für Einsteiger. — **Lebensfreude & Wellness**

## 26 Das geheime Leuchten

Dass Glühwürmchen leuchten, ist bekannt. Aber Fische in der Tiefsee? Entdecken Sie die Geheimnisse der Biolumineszenz! — **Natur & Umwelt**

## 30 Edle Boden-Schätze

Trüffel gibt es auch in der Schweiz, wild oder in Plantagen. Der unterirdisch wachsende Pilz ist nicht nur eine Delikatesse, sondern auch nützlich für die Biodiversität. — **Ernährung & Genuss**