

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 11

## 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:** 03.05.2026

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



10 | Warmes für die Kehle

# November 2023

## 10 Balsam für die Kehle

Der Herbst kommt, der Hals kratzt? Jetzt erst mal ein Hausmittel! Wir geben Ihnen Tipps zur Herstellung wohltuender Getränke, die bei aufkommenden Erkältungsanzeichen genau das Richtige sind. Die Zutaten dafür hat man meist daheim, etwa Zwiebeln. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 15 Melatonin

Unser Körper produziert das Schlafhormon ganz von selbst, allerdings nicht immer in ausreichender Menge. Schlafprobleme können die Folge sein. Sehr populär sind Ergänzungspräparate. Was man über Melatonin und seine Einsatzgebiete wissen sollte. — **Naturheilkunde & Medizin**

### Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipps
- 34 Lesergalerie

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



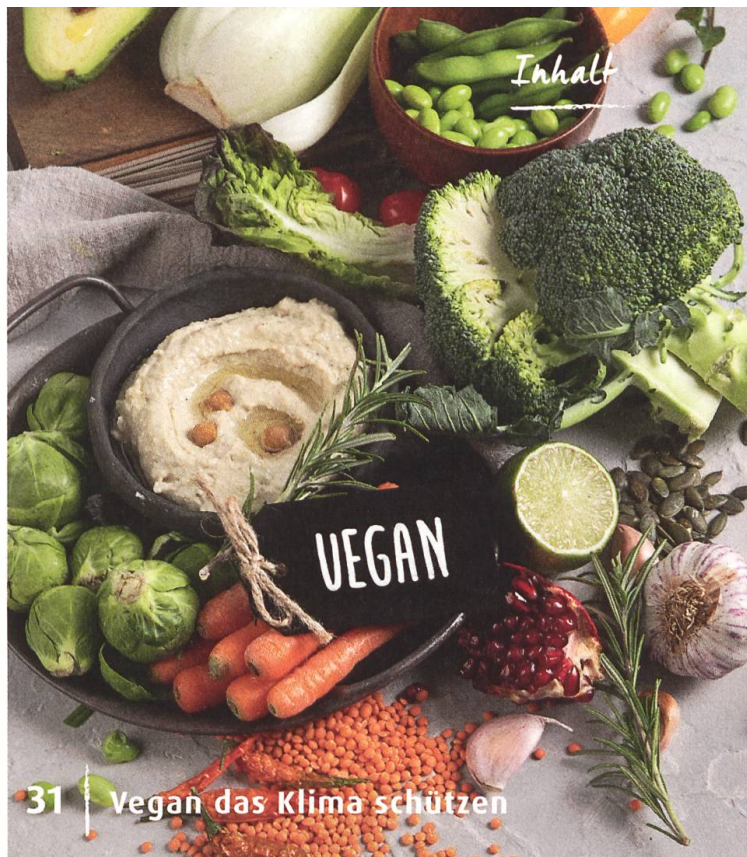
## 19 | PFAS im Trinkwasser

### 19 Ewige Chemiebelastung

PFAS, schon mal gehört? Wir informieren über die Chemikalien, ihre Auswirkungen und die Belastung der Natur. — **Natur & Umwelt**

### 23 Ganzheitliche Massage

Endlich wieder in Balance kommen, in Einklang mit sich und dem Körper, das wünschen sich viele Frauen, besonders in den Wechseljahren. Wie die Therapeutische Frauenmassage (TFM) dabei unterstützen kann. — **Körper & Seele**



## 31 | Vegan das Klima schützen



**Köstlich zum Nachkochen**  
Feine Rezepte von  
Georg Reuter

### 27 Wann macht Lärm krank?

Lärm ist ein Schadstoff, dessen Wirkung viel zu lange unterschätzt wurde. Wie er auf uns wirkt, wie wir uns schützen können. — **Körper & Seele**

### 31 Vegan die Umwelt retten

Im völligen Verzicht auf alle tierischen Produkte sehen viele eine grosse Chance, um dem Klimawandel etwas entgegenzusetzen. Lässt sich also vegan die Welt retten? — **Ernährung & Genuss**