

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 12

## 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:** 02.05.2026

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



10 | Pflanzliches Kortison

# Dezember 2023

## 10 Pflanzliches Kortison

Kortison ist mitunter unentbehrlich, hat aber auch Nebenwirkungen. Gut, dass es Heilpflanzen mit einem Wirkspektrum gibt, die das synthetische Arzneimittel ergänzen oder gar ersetzen können: Ballonrebe, Schwarzkümmel, Süssholzwurzel und Weihrauch. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 13 Stressessen

Wer dauerhaft unter Stress leidet, futtert häufig zu viel – vor allem Süßes und Fett, schlecht fürs Gewicht und die Gesundheit. Wir klären, warum das so ist, was man dagegen machen kann und wie man eine solch fatale Stressspirale vermeiden kann. — **Körper & Seele**

### Rubriken

6 **Fakten & Tipps**  
6 **Buchtipp**  
34 **Lesergalerie**

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



26 Klop fakupressur



13 Stressessen



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

## 17 Blut – der Treibstoff...

Der «rote Saft», der durch unseren Körper fließt, hat eine Vielzahl wichtiger Aufgaben. Was man darüber wissen sollte und wie man «blutgesund» lebt. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Feine Exoten von hier

Der Winter ist die Zeit der Südfrüchte. Mit etwas gärtnerischem Geschick lassen sich schmackhafte Exoten auch hierzulande im Garten oder auf dem Balkon kultivieren. — **Ernährung & Genuss**

## 26 Bitte mal klopfen!

Eine rasch erlernbare Hilfe zur Selbsthilfe ist die Klopfakupressur. Damit lassen sich Blockaden im Körper sehr gut lösen. Wir stellen die Methode vor und geben Tipps. — **Körper & Seele**

## 30 Tragen wir jetzt Pilz?

Das nächste Paar Schuhe aus Pilz statt aus Leder? Auf der Suche nach alternativen Materialien stehen Mykorrhiza gerade ganz oben auf der Liste findiger Forscher. — **Natur & Umwelt**