

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 3

## 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:** 12.01.2026

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

# März 2024

## 10 Boldo

Boldoblätter sind der Exportschlager Chiles und schon seit präkolumbianischer Zeit als Heilmittel geschätzt. Zur Unterstützung von Leber und Galle und bei Verdauungsproblemen können Extrakte daraus hilfreich sein. Lernen Sie die Pflanze kennen! — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Achtung, Infarkt!

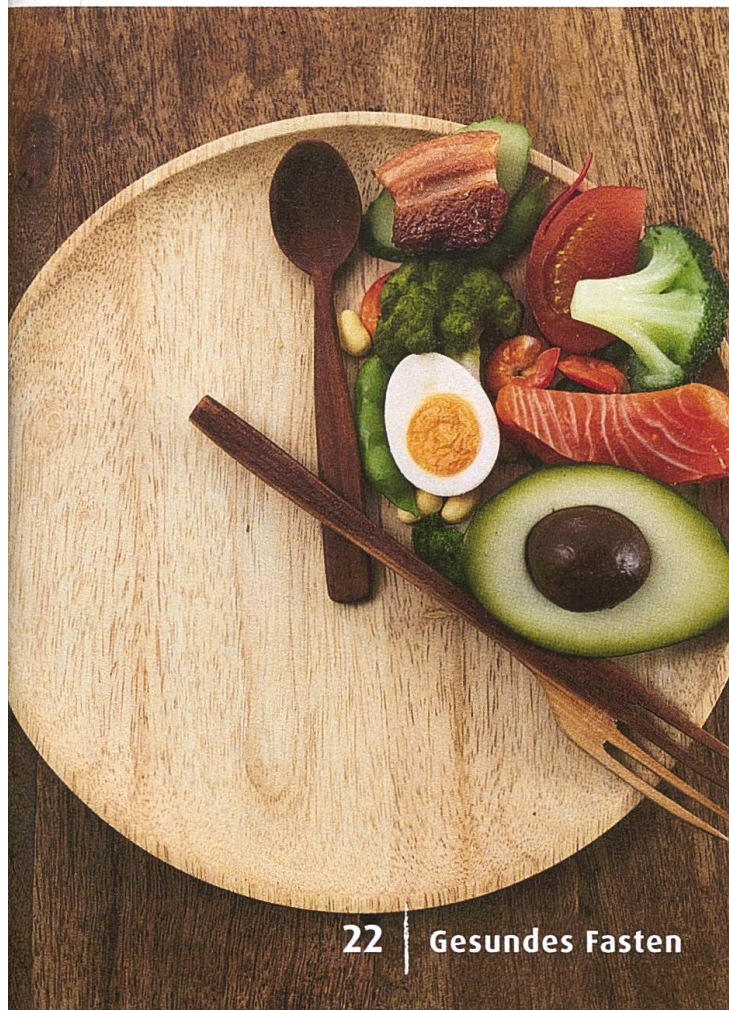
Es ist paradox: Frauen erleiden seltener einen Herzinfarkt als Männer, sterben jedoch öfter daran. Wir klären, woran das liegt, was sich in der Medizin ändern muss und worauf besonders Frauen nach der Menopause achten sollten. Denn Frauenherzen schlagen anders. — **Naturheilkunde & Medizin**

## Rubriken

6 Fakten & Tipps  
34 Lesergalerie  
37 Vorschau/Impressum

38 Konsum & Lebensstil  
39 Markt & Info





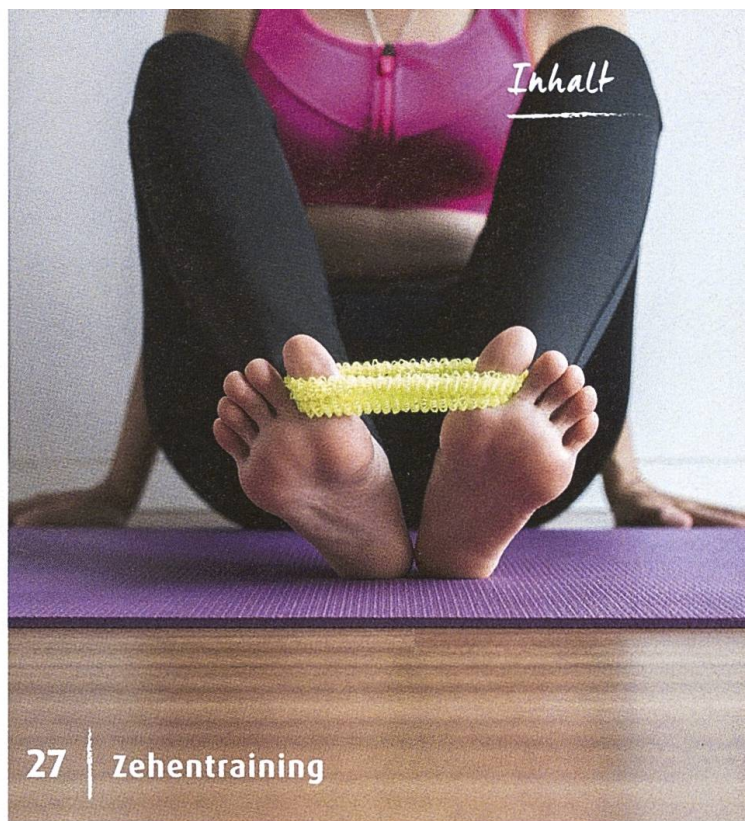
## 22 | Gesundes Fasten

### 18 Fünf vor Löwenzahn

An der Blütenöffnungszeit die Uhrzeit ablesen? Durchaus möglich, wenn man sich auskennt. Wir geben Beispiele. — **Natur & Umwelt**

### 22 Weniger essen

Weniger Kalorien, aber trotzdem genügend und vor allem die richtigen Nährstoffe zu sich nehmen – gar nicht so leicht. Wir stellen die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft zu den diversen Formen des Fastens vor. — **Ernährung & Genuss**



## 27 | Zehentraining



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

### 27 Unterschätzte Fussarbeit

An ein Training der Zehen denken wohl die wenigsten. Dabei kann es sich wohltuend auf den ganzen Körper auswirken. — **Körper & Seele**

### 31 In der Rinde steckt die Kraft

In der Volksheilkunde weiss man längst um die Heilkraft von Baum- und Strauchrinde. Die Wissenschaft entschlüsselt zunehmend die Wirkmechanismen. — **Naturheilkunde & Medizin**