

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 4

## 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:** 21.02.2026

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



10 | Heilpflanze Lattich

# April 2024

## 10 Lattich

Salat als Heilpflanze? *Lactuca sativa*, also Lattich, wird von alters her geschätzt. Lesen Sie, was in der Pflanze steckt, warum Lattich so gut für erholsamen Schlaf ist und welche Erkenntnisse die moderne Wissenschaft über die Wirkweise gewonnen hat. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Wenn die Hände zittern

Wer plötzlich unter einem Zittern der Hände oder anderer Gliedmassen leidet, sollte sich mit dem Thema Tremor beschäftigen – erst recht im Alter. Wir klären über essenziellen sowie altersassoziierten Tremor auf und beleuchten Therapieoptionen. — **Naturheilkunde & Medizin**

## Rubriken

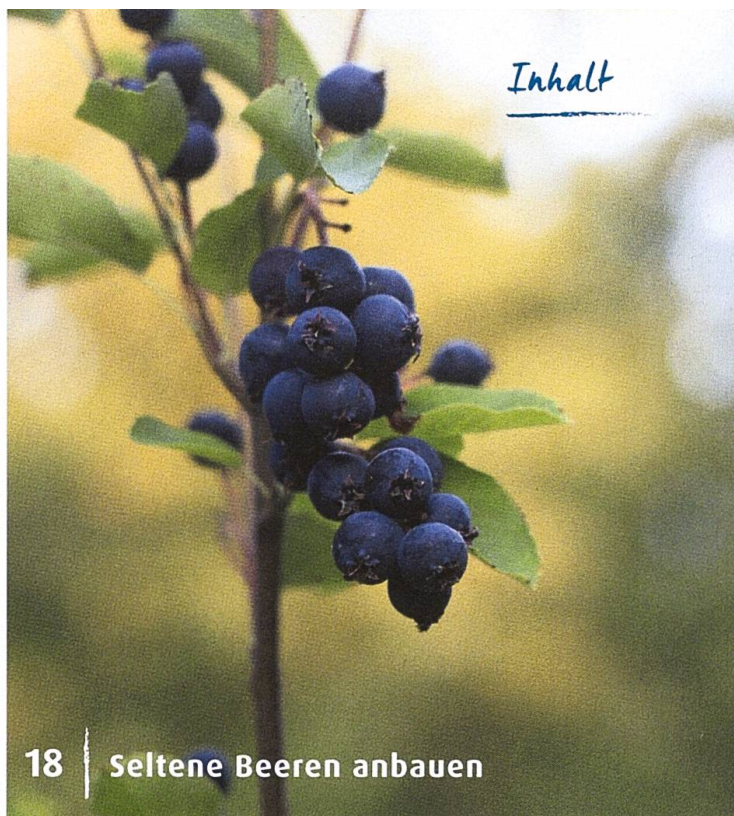
- 6 Fakten & Tipps
- 34 Lesergalerie
- 37 Vorschau/Impressum

- 38 Konsum & Lebensstil
- 39 Markt & Info





30 | Trend Rückschlagspiele



18 | Seltene Beeren anbauen



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

## 18 Beerige Exoten

Frische Beeren sind ein Genuss und sehr gesund. Erfahren Sie, welche exotischen Sorten auch hierzulande prima gedeihen und mit wenig Mühe angebaut werden können. — **Ernährung & Genuss**

## 22 Der sechste Sinn

Der Orientierungssinn von Tieren fasziniert Forscher schon lange. Zunehmend kommen sie auch Mechanismen im menschlichen Organismus auf die Spur, die man als sechsten Sinn neben riechen, schmecken, tasten, hören und sehen bezeichnen könnte. — **Körper & Seele**

## 26 Intakte Natur erleben

Um die Biodiversität in der Schweiz ist es schlecht bestellt. Doch es gibt Beispiele, wie es besser gehen kann. Vier Wandervorschläge zu Orten mit grosser Artenvielfalt. — **Natur & Umwelt**

## 30 Trendsport mit Tradition

Rückschlagspiele zählen zu den ältesten Spielen der Menschheit. Immer neue Formen des Sports werden erfunden, da ist für jeden was dabei – inklusive einem nicht zu unterschätzenden Effekt auf die Gesundheit. — **Lebensfreude & Wellness**