

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 5

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: 13.01.2026

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



10 | Ackerschachtelhalm

Mai 2024

10 Spült ordentlich durch ...

Der Ackerschachtelhalm ist eine der ältesten Heilpflanzen und bei Harnwegsinfekten ebenso einsetzbar wie gegen Haarausfall. Was *Equisetum arvense* so besonders macht, wie man die Pflanze einnimmt und welche kulinarischen Möglichkeiten in ihr stecken. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Entzündung im Intimbereich

Vulvabeschwerden sind schamhaftet, darum werden Erkrankungen des weiblichen Genitals oft nicht richtig erkannt. Fatale Folgen kann das im Fall der Autoimmunerkrankung *Lichen sclerosus* haben. Wir zeigen Behandlungsansätze für die chronische Krankheit auf. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

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

- 38 Konsum & Lebensstil
- 39 Markt & Info



18 | Isotonische Sportgetränke

18 Bunte Sportdrinks ...

Spezielle Fit-Getränke versprechen allerhand, doch sind sie tatsächlich nötig? Wir gehen den Inhaltsstoffen und der Wirkung auf den Grund und empfehlen Alternativen. — **Ernährung & Genuss**

21 Können Sie gut Nein sagen?

Hilfsbereitschaft ist wichtig und eine sympathische Eigenschaft. Doch man muss sich auch abgrenzen können, um nicht ausgenutzt zu werden und um nicht ständig über die eigenen Grenzen zu gehen. Wir geben Tipps dazu. — **Körper & Seele**



25 | Reiseübelkeit

Köstlich zum Nachkochen

Feine Rezepte von
Assata Walter



25 Ganz übel reisekrank

Würgreflex auf dem Autorücksitz, Übelkeit im Flieger oder auf dem Schiff: Woher kommt eigentlich dieses Unwohlsein und was kann man dagegen tun? — **Körper & Seele**

30 Klimafitte Dauerblüher

Wir stellen pflegeleichte Blühstauden vor, die kaum Wasser brauchen und lange Zeit ein erfreulicher Anblick im heimischen Garten und auf dem Balkon sind. — **Natur & Umwelt**