

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 6

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: 23.02.2026

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



10 | Mädesüß

Juni 2024

10 Süsse Blütenkraft

Entzündungshemmend, harn- und schweisstreibend – Mädesüß hat viele gute Eigenschaften für unsere Gesundheit. Was alles in der Pflanze steckt, wie man sie als Hausmittel richtig einsetzt und welche kulinarischen Möglichkeiten in Blüten und Blättern stecken. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Lernfreudiges Gehirn

Unser Gehirn lernt lebenslang, und diese Fähigkeit sollten wir so früh wie möglich fördern. Welche Strategien dabei helfen, wie wichtig Aktivität ist, welche Ernährung nachweislich nutzt und warum selbst das gefürchtete Vergessen eine wichtige Funktion hat. — **Körper & Seele**

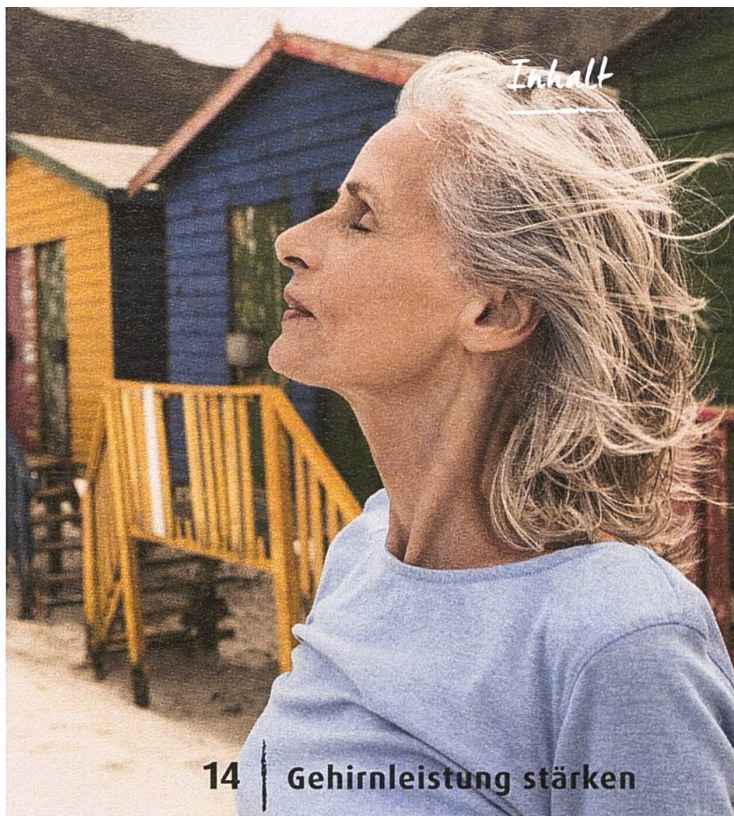
Rubriken

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

- 38 Konsum & Lebensstil
- 39 Markt & Info



26 | Zitronenwickel



14 | Gehirnleistung stärken



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von
Assata Walter

18 Heilkräftig gewürzt

Bohnenkraut kommt ins Bohnengericht. Aber sonst? Dieses Kraut ist eine raffinierte Würze und zudem eine Heilpflanze. — **Ernährung & Genuss**

22 Sport für die Psyche?

Psychologie und Psychiatrie setzen zunehmend auf gezielte sportliche Betätigung, um seelische Erkrankungen zu lindern. Welche Erkenntnisse die Forschung auf diesem Gebiet bislang gewonnen hat. — **Körper & Seele**

26 Saures für die Beine

Im Sommer schwellen einem oft mal die Beine an. Herrlich erfrischend und abschwellend wirken da Zitronenwickel. — **Lebensfreude & Wellness**

30 Genies der Vogelwelt

Raben sind ungeheuer schlau, doch nicht unbedingt beliebt. Warum es lohnt, diesen Vögeln Sympathie entgegenzubringen. — **Natur & Umwelt**