

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 10

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: 05.01.2026

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



10 | Bockshornklee

Oktober 2024

10 Harte Körner, starke Wirkung

Die kantigen Samen des Bockshornklees sind reich an Schleimstoffen und weiteren gesundheitsfördernden Substanzen. Wie man sie medizinisch und kulinarisch nutzt und was die Forschung bislang zu ihrer Wirkweise herausgefunden hat – plus ein Heiltee-Rezept. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Hilft Sport bei Krebs?

Kann sich körperliche Betätigung positiv auf eine Krebserkrankung auswirken? Wissenschaftlerinnen bejahen dies, und so wird Sport zunehmend zu einem festen Bestandteil der Therapie. Was man dazu wissen sollte und wie man sinnvoll dabei vorgeht. — **Naturheilkunde & Medizin**

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

38 **Konsum & Lebensstil**
40 **Markt & Anzeigen**



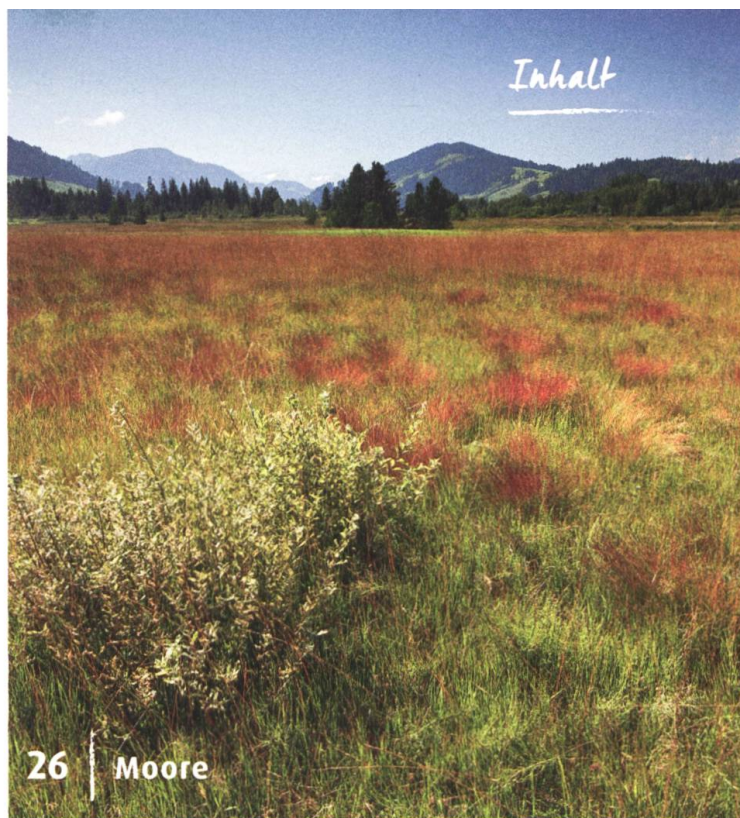
22 | Kalte Füße

18 Feine Wurzelraritäten

Schon mal Haferwurzel oder Schinkenwurz verkostet? Wer vergessene Traditionswurzeln auf seinen Speiseplan setzt, wird staunen! Gesund sind sie auch noch. — **Ernährung & Genuss**

22 Häufig kalte Füße...

Kaum wird es Herbst, gehen viele Frauen nur noch mit dicken Socken ins Bett. Wieso friert man überhaupt so sehr an den Füßen? Wir gehen auf die Suche nach den Ursachen und geben Tipps gegen kalte Füße. — **Naturheilkunde & Medizin**



Inhalt

26 | Moore



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von
Assata Walter

26 Lebensraum Moor

Torf aus dem Moor ist leider immer noch viel zu häufig Bestandteil von Pflanzenerde. Warum Moore so wichtig sind und weshalb man sie dringend schützen sollte. — **Natur & Umwelt**

30 Wenn Duschgel krank macht

Wer nach dem Duschen, in einem frisch gestrichenen Raum oder beim Aufstellen neuer Büromöbel allergisch reagiert, sollte an Isothiazolinone denken. Wir klären auf. — **Körper & Seele**