

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 12

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: 13.03.2026

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

10 | Ginseng

10 Ginseng

Extrakten aus der Wurzel werden seit Jahrtausenden spezielle Wirkungen nachgesagt. Was davon kann die moderne Forschung bestätigen? Ein vertiefter Blick auf eine faszinierende Heilpflanze, die vor allem als Adaptogen unserer Gesundheit nutzt. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Training fürs Gehirn

Das Gehirn trainieren wie einen Muskel und so Anspannung in Entspannung verwandeln? Vereinfacht gesagt funktioniert Neurofeedback auf diese Weise. Wie eine Behandlung abläuft und weshalb qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten dabei so wichtig sind. — **Körper & Seele**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
34 Lesergalerie
37 Vorschau / Impressum

38 Konsum & Lebensstil
39 A.Vogel
40 Markt & Anzeigen



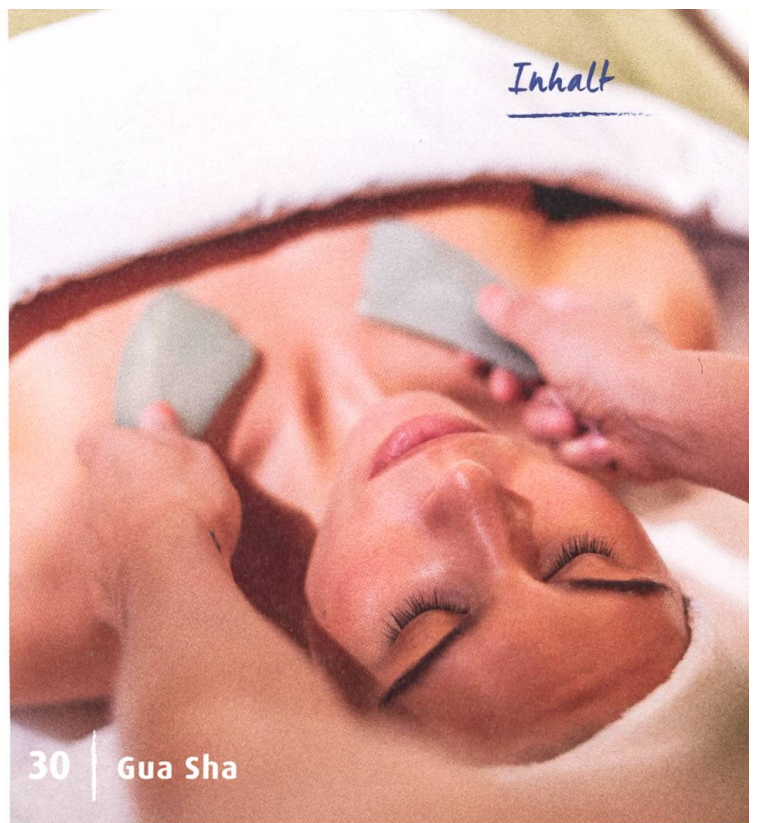
18 | Medizinalweine

18 Winterliche Medizinalweine

Schon mal von Hypocras gehört? Medizinalweine galten früher als wichtiges Heilmittel. Wir verraten Ihnen drei winterlich-wohltuende Rezepte zum Nachkochen daheim. — **Ernährung & Genuss**

22 Trend: Wandpilates

Pilates ist eine effektive Trainingsmethode. Furore macht in den sozialen Netzwerken gerade die Variante an der Wand. Was dabei zu beachten ist, was Expertinnen sagen. — **Körper & Seele**



30 | Gua Sha



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von
Assata Walter

26 Karité – Sheabutter

Aus den Früchten des Karitébaumes wird ein wohltuendes Naturprodukt für streichelzarte Haut gewonnen. — **Lebensfreude & Wellness**

30 Gua Sha

Kräftig schaben, rote Striemen hinterlassen und dabei einen tiefen Entspannungseffekt bewirken: So könnte man die chinesische Behandlungsmethode zusammenfassen. Was es mit der fernöstlichen Technik auf sich hat. — **Körper & Seele**