

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 1-2

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: 03.02.2026

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



10 Fokus Immunsystem

Januar-Februar 2025

8 Fokus: Immunsystem

Weltweit schlagen Wissenschaftler Alarm: Die Resistenzen gegen Antibiotika nehmen besorgniserregend zu. Folge: Die Behandlung von bakteriellen Infektionen wird erschwert. Wir klären, was jede und jeder mit pflanzlicher Unterstützung dagegen tun kann. — **Naturheilkunde & Medizin**

16 Trend: Nordische Küche

Ist nordisch das neue mediterran? Was es mit dem Genusstrend aus den skandinavischen Ländern auf sich hat, was ein Manifest damit zu tun hat, um welche Prinzipien und Zutaten es geht und was die Forschung zu den Vorteilen dieser Ernährungsweise herausgefunden hat. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

6	Fakten & Tipps	34	Naturküche
32	Mitarbeitende & Besuch	36	Rätselspass
33	Zeitreise	38	Konsum & Lebensstil



16 Nordische Küche



24 Gemmotherapie



*Köstliches
zum Nachkochen*
von Assata Walter

20 Gehirnerschütterung

Ein Sturz im Alltag, eine Kollision im Sport – und schon hat man eine Gehirnerschütterung. Wir zeigen auf, weshalb man sie keinesfalls unterschätzen sollte. — **Naturheilkunde & Medizin**

24 Starke Knospen

Die Gemmotherapie erfreut sich grosser Beliebtheit. Worum es dabei geht und wie man entsprechende Sprays mit frischen Knospen selbst herstellen kann. — **Lebensfreude & Wellness**

28 Diagnostische Detektivarbeit

Die Befunderhebung im Ayurveda unterscheidet sich besonders in einem Punkt von der schulmedizinischen Diagnostik: Sie nimmt deutlich mehr Zeit in Anspruch. Welche Gründe und Vorteile das hat. — **Naturheilkunde & Medizin**