

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 5: Starke Knochen, fitte Gelenke

## Inhaltsverzeichnis

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

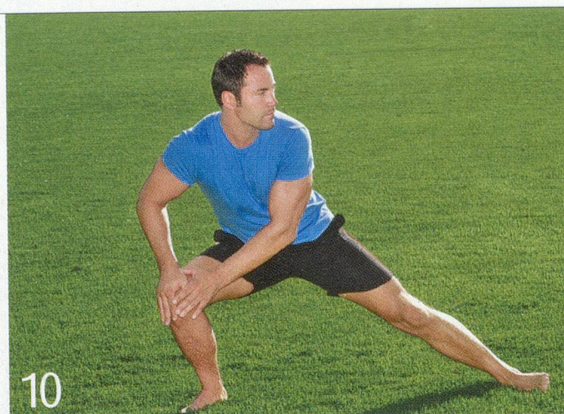
**Download PDF:** 14.03.2025

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

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

## Starke Knochen, fitte Gelenke

Wenn es dort ein bisschen knackt und hier ein bisschen zieht, ist es höchste Zeit, sich um gesunde Gelenke und Knochen zu kümmern.

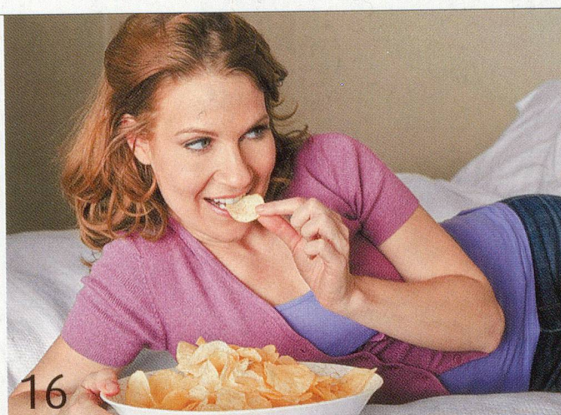


10

ERNÄHRUNG & GENUSS

## Keine reine Geschmackssache

Unbedenklich? Glutamat braucht der Körper, und in Lebensmitteln kommt es natürlicherweise vor. Industriell hergestellten Produkten wird es aber auch oft in grossen Mengen zugesetzt.



16

LEBENSFREUDE & WELLNESS

## Kleines Band, grosse Wirkung

Man nennt es auch das kleinste Fitnessstudio der Welt. Mit dem Thera-Band lässt sich prima trainieren – auch in den eigenen vier Wänden.



19

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

### Grossstadt-Urwald 22

Ein fantastisches Stück Wildnis – zehn Minuten vom Zürcher Hauptbahnhof entfernt.

LEBENSFREUDE & WELLNESS

### Naturerlebnis-Werkstatt 26

Wildblumen, Heilpflanzen und Bergkräuter in einer «Pflanzenwerkstatt» in den Dolomiten erleben.

RUBRIKEN

- Fakten & Tipps 6
- Buchtipps 6
- Leserforum/Leserbriefe 31
- Vorschau/Impressum 34
- Anzeigen & Adressen 38



Wasserwelten: Giessbachfall bei Brienz