

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 5: Die Bauchspeicheldrüse

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: 16.03.2025

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

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Einflussreich: Das Pankreas

Die Bauchspeicheldrüse ist die bedeutendste Verdauungsdrüse. Neben Enzymen liefert sie auch die lebenswichtigen Hormone zur Regulierung des Blutzuckers. Was sie krank macht, was ihr hilft.



10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Jedem Kind sein Beet

Gärtnern kann für den Nachwuchs richtig spannend und eine wichtige Erfahrung sein. Die «Essgärten für Kinder» fördern den Respekt vor der Natur und zugleich den gesunden Genuss.



16

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Ganz schön verbissen

Zähneknirschen ist weit verbreitet. Gegen die Folgen der damit verbundenen craniomandibulären Dysfunktion hilft manuelle Therapie. Empfehlenswert ist auch eine Bisschiene.



24

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Die richtige Prise 20

Ist Salz schlecht für den Blutdruck? Eher nicht – andere Faktoren haben grösseren Einfluss.

KÖRPER & SEELE

Schön cool bleiben 28

Ganzheitliche Tipps für entspannte Tage: Auf geht's zu den A.Vogel-Events in Roggwil.

RUBRIKEN

Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Leserforum	31
Vorschau/Impressum	37
Anzeigen & Adressen	39



Die Welt der Kräuter und Gewürze: Salbei ist nicht nur ein potentes Heilkraut, sondern auch eine Delikatesse. Die sehr aromatischen Blätter des mediterranen Buntschopf-Salbeis (*Salvia viridis*, Bild) werden roh oder gegart in Salaten, Suppen und Gemüse gegessen sowie als Gewürz verwendet.