

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 3

## 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:** 02.04.2025

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



15 | Altersernährung

# März 2020

## 10 Tatort Immunsystem

Die Fähigkeit unseres Körpers, sich zu wehren, ist schwankend und verändert sich ständig. Viele Mechanismen hat man schon durchschaut, doch noch immer gibt es reichlich Forschungsbedarf. Wir betrachten einige Aspekte der Aktivitäten des Immunsystems. — **Naturheilkunde & Medizin**

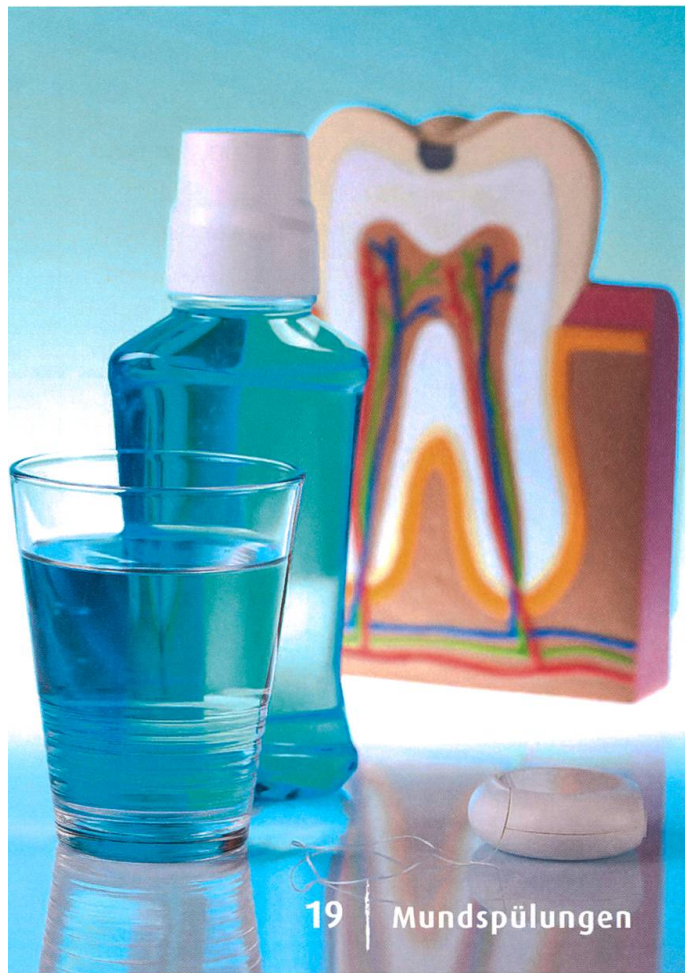
## 15 Seniorenteller gefällig?

Niedrigere Energiezufuhr, dafür höhere Nährstoffdichte: Darauf kommt es an bei der Ernährung im Alter. Die jüngeren Älteren haben jedoch leider zu viele Kalorien auf dem Teller, während Hochbetagte nicht selten unter Mangelernährung leiden, stellen Experten fest. — **Ernährung & Genuss**

## Rubriken

6 **Fakten & Tipps**  
6 **Buchtipp**  
31 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**  
38 **Leber-Ratgeber**



19 Mundspülungen



22 Regen sammeln



Köstlich zum Nachkochen  
Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 19 Spülend mundgesund

Der Mundraum ist wichtig für unsere Gesundheit und konsequente Pflege deshalb nötig. Mit welchen natürlichen Ingredienzen man für Atemfrische sorgen kann und welche Wirkung Ölziehen hat. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Regen – ein Segen!

Das Sammeln von Regenwasser ist ökologisch sinnvoll und spart obendrein so einiges an Geld. Wir stellen Methoden vor, die sich zum Auffangen des kostbaren Nass' eignen. — **Natur & Umwelt**

## 26 Sanfte Hilfe...

Osteopathie kann gerade bei weiblichen Beschwerden für Erleichterung sorgen. Wir haben eine speziell ausgebildete Therapeutin dazu befragt. — **Körper & Seele**

## 30 «Analoges als Luxus»

Serie «Medizin 2020»: Dr. Christian Kessler zur Digitalisierung im Heilwesen und zur Rolle der Naturheilkunde. — **Naturheilkunde & Medizin**