

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 4

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: 15.03.2025

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



10 Hilfe, Blähbauch!

April 2021

10 Adieu Blähbauch

«Wie schwanger» kommen sich viele Menschen angesichts ihres aufgeblähten Bauches vor, speziell nach dem Essen. Eine Reihe von Ursachen kann Auslöser des Symptoms Blähbauch sein. Nicht zuletzt unsere Ernährung ist dabei im Fokus.

— **Naturheilkunde & Medizin**

14 Prickelnder Trinkgenuss

Erfrischend, bekömmlich und von süß-saurer Note – Wasserkefir ist eine echte Entdeckung. Mit den richtigen Zutaten und etwas Geduld lässt er sich leicht selbst herstellen. Gourmets haben das Getränk längst für sich entdeckt und experimentieren damit. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Konsum & Lebensstil**
39 **Markt & Info**



18 | Brennnesseln

18 Brennnesseln: ja gern!

Im Frühling ist die beste Zeit, um frische Triebe der Brennnesseln zu pflücken und gesundheitsfördernd zu verwerten. Welche Anwendungsgebiete die Heilpflanze hat. — **Naturheilkunde & Medizin**

22 «Bio» statt Pestizide

Landwirtschaft ohne synthetische Pflanzenschutzmittel? Biobauern machen vor, dass es geht. Was ihre Strategien sind, was das für unsere Ernährung bedeutet und wie sich diese Vorgehensweise auf die Umwelt auswirkt. — **Natur & Umwelt**



14 | Wasserkefir



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von
Georg Reuter

26 Schlappe Jugend?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind vorprogrammiert, wenn nicht bereits in jungen Jahren strikt auf Ernährung und Bewegung geachtet wird. Eine finnische Studie untermauert diese Erkenntnisse markant. — **Naturheilkunde & Medizin**

30 Wachsame Reifeprüfung

Wie Wirkstoffgehalt und Erntezeitpunkt im Heilpflanzenanbau bei A.Vogel zusammenhängen, warum Beikraut unerwünscht ist und vielfach von Hand gejätet wird. — **Inside A.Vogel**