

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 10

## 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>**



10 | Sodbrennen

# Oktober 2021

## 10 Sodbrennen & Säureblocker

Refluxerkrankungen werden bevorzugt mit Protonenpumpenblockern behandelt. Experten kritisieren, dass die Säureblocker viel zu häufig verschrieben werden. Was man über die Nebenwirkungen wissen sollte und welche Hilfe die Natur bietet. — **Naturheilkunde & Medizin**

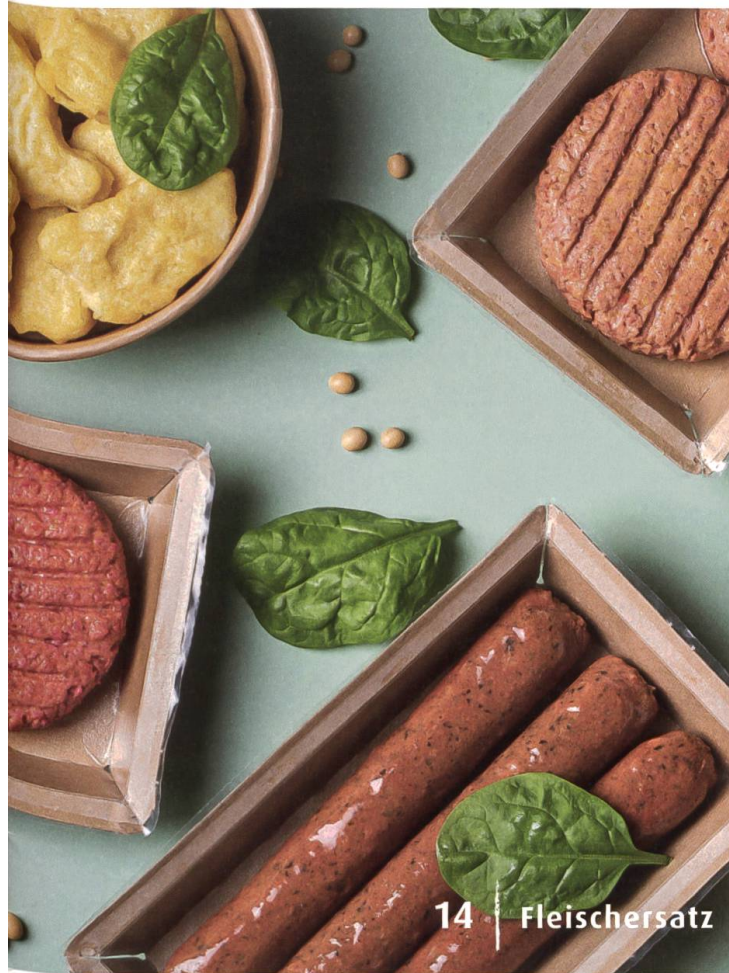
## 14 Fleischlos glücklich?

Der Klimawandel erfordert auch ein Umdenken auf unseren Tellern: Fleisch ist zum Risiko geworden. Doch sind Fleischersatzprodukte aus Soja, Erbsen oder Seitan die Lösung? Wir werfen einen kritischen Blick auf Geschmack und Inhaltsstoffe gängiger Fleischimitate. — **Ernährung & Genuss**

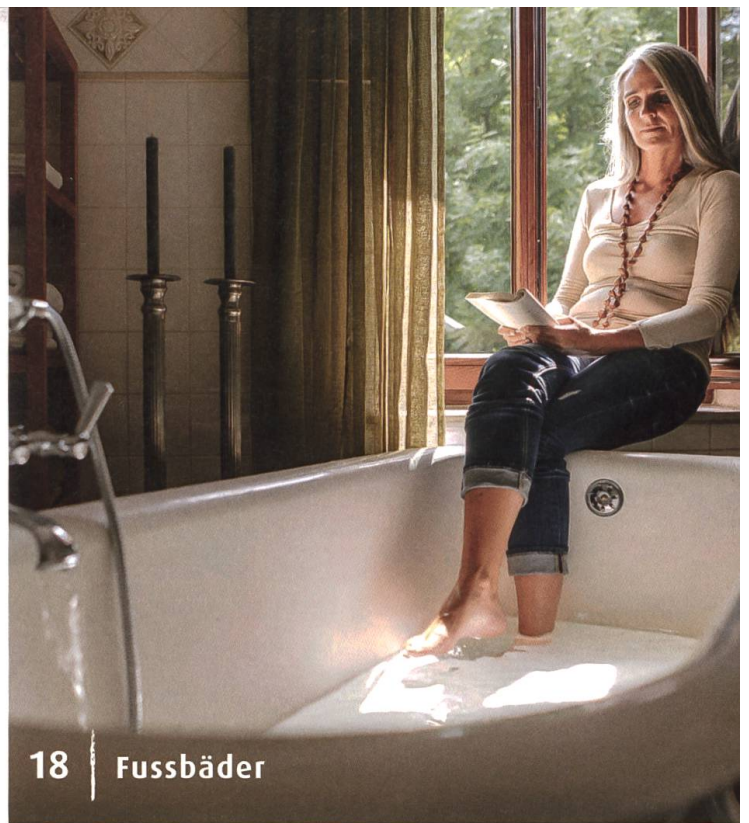
### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipps  
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum  
38 Konsum & Lebensstil  
39 Markt & Anzeigen



14 | Fleischersatz



18 | Fussbäder



**Köstlich zum Nachkochen**  
Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 18 Füße, bitte abtauchen!

Fussbäder sind preiswerte und wirksame Heilmittel und entspannen ganz wunderbar. Wie man sie für guten Schlaf, gegen Erkältungen und als Wohlfühl-erlebnis einsetzt. — **Lebensfreude & Wellness**

## 22 Klebstoffe für die Medizin

Tiere haben so ihre Tricks – und produzieren Stoffe, die für uns medizinisch interessant sein könnten. Ein Ausflug in die Welt von Schneckenschleim-Leim, Schwanzlurchsekret und Miesmuschel-klebstoff. — **Natur & Umwelt**

## 26 Schwangerschaftsdiabetes

Schwangere machen sich grosse Sorgen, wenn plötzlich die Diagnose «Gestationsdiabetes» gestellt wird. Wir klären, was man darüber wissen muss und wie man sich in puncto Lebensstil richtig verhält. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 30 Tabletten, Tropfen & Co.

Was hinter den verschiedenen Arzneiformen bei A.Vogel steckt und was man über die Wirksamkeit wissen sollte. Ein vertiefter Blick auf die Galenik. — **Inside A.Vogel**