

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Qualität erkennen:
Guter Honig**

**Bescheid wissen:
Pigmentflecken**

**Ursachenforschung:
Allergienauslöser**





Worauf es ankommt

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Pollengeplagten unter Ihnen haben sicher längst Grossvorräte an Taschentüchern parat und blicken wenig erfreut auf die spriessende Natur. Ich kann gut mit Ihnen fühlen! Zwar reagiere ich nicht auf die Natur, dafür aber auf Baustoffe und allerhand anderes Chemisches, das ist auch kein Spass. So war ich natürlich mächtig gespannt, was meine Recherche am Schweizerischen Institut für Allergie- und Asthmaforschung in Davos ergeben würde. Eines vorweg: Ich bin umgehend dem «Zauberberg»-Effekt verfallen und hätte mich am liebsten gleich in der Höhenklinik einquartiert. Das Klima dort ist wirklich wohltuend. Was Prof. Cezmi A. Akdis mir von seinen Forschungen berichtete, machte mich dann weniger glücklich. Denn es zeigt einmal mehr, dass unsere moderne Lebensweise neben allerhand Bequemlichkeiten eben auch erhebliche Nachteile mit sich bringt. Doch lesen Sie selbst (S. 10).

Was ist Gesundheit wert? Diese Frage scheint zunehmend in den Hintergrund zu geraten in der gewinnoptimierten Führung von Spitälern. Wir konnten den renommierten Medizinethiker Prof. Giovanni Maio gewinnen, in unserer Serie «Medizin 2020» einen kritischen Blick auf die aktuelle Lage zu werfen und zu skizzieren, worauf es eigentlich ankommt (S. 30).

Ja, worauf kommt es an im Leben? Zum Beispiel darauf zu erkennen, wann und warum unsere Batterien leerzulaufen drohen und welchen Nerv wir dann besonders stärken müssen (S. 26). Oder darauf, kostbare Schätze der Natur bewusst zu würdigen, wie etwa Honig. Wir erklären, weshalb gute Ware ihren Preis hat und worauf beim Einkauf zu achten ist (S. 19).

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst, Ihre

Andrea Pauli

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
info@verlag-avogel.ch
www.gesundheits-nachrichten.ch



10 | Allergieursachen

April 2020

10 Allergie – was ist schuld?

Es gibt eine Reihe von Hypothesen, was die Auslöser von Allergien angeht. In Davos sind Forscher ganz bestimmten Stoffen auf der Spur, enthalten in Wasch- und Reinigungsmitteln. Über eine spannende wissenschaftliche Spurensuche.

— **Naturheilkunde & Medizin**

14 Pigmentflecken

Produziert unser Körper zu viel Melanin, macht sich dies in bräunlichen Hautflecken bemerkbar. Das ist vielfach kein Grund zur Sorge. Aufmerksam sollte man dennoch sein. Wen die sogenannten Altersflecken stören: Natürliche Mittel können vielleicht helfen.

— **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Markt & Info**



19 | Honig

19 Durchblick beim Honig

Honig ist zunehmend von Schadstoffen belastet. Worauf also sollte man beim Einkauf achten? Und warum ist Biohonig deutlich teurer? Wir schauen tief in den Honigtopf. — **Ernährung & Genuss**

22 «Glücksgriffe» für Babys

Schon den Kleinsten kann man mit geschickten Shiatsu-Praktiken zu mehr Wohlbefinden verhelfen. Hintergründe und Beispiele für Übungen mit Babys. — **Lebensfreude & Wellness**



22 | Baby-Shiatsu



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von Georg Reuter

26 Selbstheilung via Nerv?

Der Vagusnerv ist gerade «in» und wird in aktuellen Publikationen als Selbstheilungsnerv gelobt. Ist da was dran? Und was kann man tun, um ihn in seiner Funktion zu stärken? — **Körper & Seele**

30 «Zuwendung statt Erlöse»

In unserer Reihe «Medizin 2020» bezieht Prof. Giovanni Maio Stellung zur Ethik in der Heilkunde. — **Naturheilkunde & Medizin**



A.Vogel
Bambu[®]
Früchte- und Getreidekaffee

Du spürst, was gut für dich ist

NEU

Bio, vegan und ohne Koffein
Feine Rezepte und weitere Informationen: www.bambu.avogel.ch

A.Vogel
Bambu[®]
Früchte- und Getreidekaffee
Instant-Kaffee
vegan Sticks, 25 x 2 g = 50 g e



Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

Auf epaper.avogel.ch bzw. epaper.avogel.de können Sie die «Gesundheits-Nachrichten» jetzt bequem als digitale Ausgabe abonnieren.

Wenn Sie bereits Abonnentin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Gezielte Übungen für Schwachstellen

Schmerzfreier Nacken

Kay Bartrow

Softcover, 142 S.

Best.-Nr. 512
CHF 26.90



Schmerzen lindern

Heilkräuter und Gewürze gegen Schmerzen

Sanja Lončar u.a.

Hardcover, 237 S.

Best.-Nr. 511
CHF 28.50



Gut erklärt, einfach auszuführen

Golden Age Apotheke

Eva Fauma

kartoniert, 112 S.

Best.-Nr. 510
CHF 24.90



Sanfte Übungen

Qigong für Frauen

Bernadett Gera

Broschur, 128 S.

Best.-Nr. 508
CHF 14.50



Therapien im Porträt

Starke Knochen. Osteoporose richtig behandeln.

Dr. med. Peter Krapf

Softcover, 127 S.

Best.-Nr. 507
CHF 25.90



Mit vielen Rezepten

Praxishandbuch Frauenkräuter

Margret Madejsky

Softcover, 236 S.

Best.-Nr. 506
CHF 26.90



Schmerzen lindern

Ich helfe mir selbst - Gicht

Andrea Flemmer

Softcover, 128 S.

Best.-Nr. 505
CHF 29.90



Übungsbuch

Energiequelle Beckenboden

Heike Höfler

broschiert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



Wir empfehlen

Besser in Balance

Carol Clements

Mehr Infos siehe Seite 6
broschiert, 176 S.

Best.-Nr. 513
CHF 23.90



Das Erfolgsbuch

Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rauer
und Ingrid Zehnder

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen, kartoniert, broschiert, 235 S.

Best.-Nr. 80
CHF 18.50



Guter Ratgeber

Die Leber reguliert die Gesundheit

von Alfred Vogel

Neu durchgesehene, 24. Auflage, mit einem Vorwort von Dr. Silvia Bommer und 69 Anmerkungen, broschiert, 460 S.

Best.-Nr. 30
CHF 27.50

 Weitere Buchempfehlungen auf buecher.avogel.ch

Liebe AbonnentInnen

Bitte melden Sie uns bei Wohnungs-
und Namenswechsel die Änderung.

Sie erreichen uns unter

Tel. 071 335 66 66, Fax 071 335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

AZB

CH-9053 Teufen

P.P./Journal

Post CH AG

Mein Salz, mein Geschmack



Spielen & gewinnen:
www.herbamare.ch

A.Vogel

Herbamare®

Meersalz mit Gemüse und Kräutern

 Nur echt mit frischen Kräutern.
Bio, vegan und frei von Zusatzstoffen.

