

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

Exotische Guave:
Vitamine satt

Hautpflege:
Edle Öle

Durchblutung fördern:

Weissdorn & Co.





Ernten und gut wappnen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zum Jahresende kommt hier in der Redaktion jeweils der «Eichhörnchen-Effekt» zum Tragen: Wir drucken die Datei mit Ihren gesammelten Zuschriften und sonstigen Rückmeldungen aus. Denkt man sich eine Haselnuss pro Leserstimme, kommt eine stattliche «Ernte» zusammen. Und was soll ich sagen: Sie fällt erneut mehr als positiv aus! Herzlichen Dank für Ihren aufmerksamen Zuspruch, der uns riesig freut und uns ein grosser Ansporn für die Zukunft ist.

Wir gehen in ein neues Jahrzehnt – das ist für mich persönlich jeweils ein spezieller Moment. Was wird prägend sein, wohin gehen die aktuellen Entwicklungen? Ich habe mich im letzten halben Jahr intensiv damit beschäftigt und die Debatten von Experten dazu verfolgt. Es ist sehr viel im Umbruch zurzeit und im Hinblick auf die Medizin mutet manches wie Science-Fiction an, ist aber längst Realität. Wie findet die Naturheilkunde da noch ihren Platz? Dieser und anderen zukunftsgerichteten Fragen gehen wir 2020 nach.

«Gut gewappnet ins neue Jahrzehnt» lautet das Motto. Zum Beispiel in puncto Allergie, wo es mittlerweile darum geht, die Ursachen zu fokussieren, statt nur die Symptome zu bekämpfen. In der Pflege, wo die Botschaft einer Pionierin vor 200 Jahren heute aktueller ist denn je. Im Umgang mit Krankheiten, wo Selbstheilungsstrategien und -mechanismen auf dem Weg zur allseits vorhergesagten Hundertjährigkeit immer wichtiger werden. Nicht zuletzt im Umgang mit der Natur, von deren cleveren Mechanismen wir viel lernen können.

Wir freuen uns, Ihnen auch im kommenden Jahrzehnt ein hilfreicher, kompetenter Begleiter sein zu dürfen.

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 | Durchblutungsfördernde Pflanzen

Dezember 2019

10 Besser durchblutet

Ein gestörter Blutfluss macht krank. Wir erklären, wie man die Durchblutung fördern kann.

Drei Heilpflanzen sind dabei besonders im Fokus: Weissdorn, Ginkgo und Rosskastanie. Aktuelle Studien verweisen auf ihre Wirksamkeit.

— **Naturheilkunde & Medizin**

15 Pflegende Kostbarkeiten

Im Winter darf's ein Tröpfchen mehr sein – mit edlen Ölen kann man Haut und Haar etwas Gutes tun. Wir stellen Ihnen zwei wirkungsvolle Neuheiten aus Afrika vor: Marulaöl und Kaktusfeigenkernöl. Beide haben ihren Preis, denn die Gewinnung ist aufwendig. — **Lebensfreude & Wellness**

Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Kleine Outdoor-Apotheke**



15 | Edle Öle



22 | Vitaminreiche Guave



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

18 Arznei richtig entsorgen

Wohin mit nicht genutzten Medikamenten? Sicher nicht ins WC! Weshalb es wichtig ist, Pharmaka korrekt zu entsorgen, und welche Anlaufstellen es gibt. — **Naturheilkunde & Medizin**

22 Gesunde Guave

Unter den exotischen Früchten ist die Guave ein ganz besonders potenter Vitaminlieferant. Wissenswertes zu der Frucht und ihrer Verwendung. — **Ernährung & Genuss**

25 «Gelähmtes» Erwachen

Man wird nachts wach und hat das Gefühl, sich nicht bewegen zu können: Die Schlafparalyse kann eine erschreckende Erfahrung sein. Was dahinter steckt, was man tun kann. — **Körper & Seele**

28 Durchfall? Rüebli- suppe!

Ob bei Kindern, Erwachsenen oder Haustieren: Mit einer einfachen Karottensuppe lässt sich Diarrhö gut behandeln. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen. — **Naturheilkunde & Medizin**

Im nächsten Heft



1 Anstoss für die Widerstandskraft

Schädliche Einflüsse oder geringe Dosen giftiger Stoffe können eine positive Wirkung auf den Organismus haben, so das Prinzip der Hormesis. Stimmt das?

2 Kostbare Vanille

Immer teurer, jedoch immer weniger Aroma: Was man beim Kauf der Edelpflanze beachten sollte.

3 Narben gut behandeln

Ringelblumensalbe verwendet man seit jeher zur Narbenpflege. Was sonst noch hilft und gut tut.

Mitmachen und gewinnen:
Winterrätsel 2020

Zukunft der Pflege: Das Erbe von F. Nightingale.

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 12 Dezember 2019, 76. Jahrgang, erscheint 10-mal im Jahr, Copyright by Verlag A.Vogel AG | **Redaktion und Verlag** Verlag A.Vogel AG, Hättschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen, Tel. +41 (0)71 335 66 66, E-Mail: info@verlag-avogel.ch, Internet: www.verlag-avogel.ch und www.gesundheits-nachrichten.ch | **Verlag A. Vogel Deutschland** c/o A. Stüber GmbH, Tel. +49 (0)7121 960 80, E-Mail: verlag@stuebers.de | **Redaktion** Andrea Pauli (Redaktionsleitung), a.pauli@verlag-avogel.ch, Tino Richter, t.richter@verlag-avogel.ch | **Verlagsleiter** Clemens Umbricht, c.umbricht@verlag-avogel.ch | **Anzeigen** KünzlerBachmann Verlag AG, Thomas Riedmann, Tel. +41 71 314 04 28, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Katja Chmelik, Judith Dominguez, Angelika Eder, Claudia Rawer, Assata Walter (Rezepte), Ingrid Zehnder | **Fotos** 123RF (N. Andriakhina, ammentorp, amyly, belchonock, O. Berlet, G. Bertolini, K. Bibro, J. Chalabla, S. Chamnankit, S. Damrongpanich, Y. Davydenko, K. Dusan, S. Kolesnikov, E. Koromylova, E. Kramar, lightfieldstudios, madlen, V. Merkushev. olgatik, T. Rempt, C. Rommel, siamphotos, tashka2000, G. Thammason, ThanThuThai, A_Scisetti, E. Uvarova, vasilyrosca, V. Yovcheva, yupirmaos, I. Zaichenko), agefotostock (Alice S, O. Sergeeva), DukeHealth, Langbrett.com, Mauritius Images (AfriPics, A. Pharyos), Assata Walter (Rezepte), Uni Graz (N. Kretschmer), WikimediaCommons (AnRo) | **Satz, Litho** Amagoo AG, Arbon | **Druck** Ostschweiz Druck, Wittenbach | **Papier** Chlorfrei gebleicht | **Jahresabonnement** Schweiz: CHF 40.50 inkl. MwSt., EU: EURO 26.00/Nicht-EU: CHF 44.70, übrige Länder: CHF 55.– | **Abonnements & Bücher** Verlag A.Vogel AG, Hättschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen, Tel. +41 71 335 66 66, Fax +41 71 335 66 88, E-Mail: info@verlag-avogel.ch



Weisstanne

Die Weisstanne (*Abies alba*) ist ein immergrüner Baum mit weissgrauer Rinde und aufrecht stehenden Zapfen. Der Saft der zarten Spitzen hilft gegen Husten und Heiserkeit. Die Knospen können direkt gepflückt und gekaut oder zu Sirup verarbeitet werden. In gleicher Weise wirken auch die Knospen von Lärche und Fichte (Rottanne).

**Neu:
Kleine Outdoor-Apotheke
4. Auflage!
Jetzt bestellen
(siehe Bestellkarte am Ende
des Heftes)**



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.



Krebsrisiko senken
Der Anti-Krebs Ratgeber
Dr. Andrea Flemmer
Softcover, 184 S.

Best.-Nr. 509
CHF 28.90



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



Unkraut naschen
Der Giersch muss weg!
S. Hansch,
E. Schwarzer
broschiert, 128 S.

Best.-Nr. 504
CHF 23.90



Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler
broschiert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



A.Vogel Pflanzenkalender 2020
7 Blatt
Format:
42 × 42 cm

Best.-Nr. 207
CHF 8.50 (ohne Porto)



Wir empfehlen

Golden Age Apotheke
Eva Fauma
Mehr Infos siehe Seite 6
Softcover, 112 S.

Best.-Nr. 510
CHF 24.90



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

Häufig erkältet?

*Ich stärke mein
Immunsystem.*

**Jetzt
vorbeugen!**



Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® Junior

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

A.Vogel