

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

Lach-Forschung
Heilsamer Humor

Schokolade
Gesunde Effekte

Kopfweg-Attacken

Migräne ade



Mit Humor und Schokolade

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Das menschliche Gesicht beherrscht bis zu 10 000 Mikroausdrücke. Jeder davon dauert nur etwa eine 25-stel Sekunde und entzieht sich fast vollständig unserer Kontrolle. Also: Schauen Sie mal genau ins Gesicht Ihres Gegenüber – vor allem beim Lachen! Könnten Sie unterscheiden, ob der oder die Andere nun «falsch» oder «richtig» lacht? Gar nicht so einfach, doch mit etwas Übung lässt sich das spitzkriegen. Sollten Sie künftig Ihre Mitmenschen eines «falschen» Lachens überführen: Nehmen Sie es mit Humor! Sich den zu eigen zu machen, kann keinesfalls schaden – nicht umsonst werden Clowns in Spitäler und Pflegeheime entsandt, um gesundheitsförderndes Lachen zu bewirken. Ein glückliches Lachen löst bei mir auf jeden Fall aus, wenn einer der Kollegen im Verlag unerwartet Schokolade mitbringt. Die Wonne, mit der ich mich da gleich draufstürze, ist ja dermassen leicht als echt zu erkennen ...

Grund zum Strahlen hat auch «unsere» Köchin Vreni Giger. Gleich in ihrem ersten Jahr am neuen Wirkungsort, dem «Rigiblick» in Zürich, eroberte sie (wieder) einen Michelin-Stern! Wir gratulieren herzlich!

Die «GN» haben zwar keinen Stern erhalten, doch sehr viele wohlwollende Zuschriften, und dafür möchten wir Ihnen zum Abschluss dieses Jahres ebenso danken wie für Ihre langjährige Lesertreue. Was Sie 2018 erwartet? Wissenswertes rund um die menschlichen Selbstheilungskräfte, eine kleine Serie zum Thema Muskeln, Verblüffendes aus dem Pflanzenreich, Impulse zur Ernährung als «Medizin», Aufklärung zum Thema Entzündungen und eine ganze Menge mehr.

Bleiben Sie uns gewogen und kommen Sie gesund und munter ins neue Jahr!

Mit den besten Wünschen, 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 | Natürliche Migräne-Helfer

Dezember 2017

10 Migräne? Nicht mit mir!

Millionen Menschen sind von Migräne betroffen und leiden heftig unter Kopfschmerzen. Was sich im Vorfeld einer Attacke tun lässt, welche neuen Behandlungsansätze es gibt und was die Naturheilkunde bietet. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Vielfältige Auster

Ob europäisch oder pazifisch: Austern gelten als raffinierte Delikatesse. Die Meeresfrüchte sind obendrein gesund. Und ihre Schalen für den Abfall viel zu schade – überraschend, wofür die harten Gebilde seit Generationen dienen. — **Natur & Umwelt**

Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Anzeigen & Adressen**



19 | **Gesundes Gelächter**

19 Lachen ist...

... die beste Medizin. Das ist keine Binsenweisheit sondern erforscht. Zunehmend wird auch im Spital und Pflegeheim auf die positive Wirkung lachfördernder Massnahmen gesetzt. — **Körper & Seele**

23 Des Kakaos herbe Güte

In dunkler Schokolade bzw. Kakao schlummern gesunde Inhaltsstoffe. Wissenschaftler wie Prof. Mark Fox aus Basel sind dem therapeutischen Nutzen des feinen Naschwerks auf der Spur. — **Ernährung & Genuss**



23 | **Schokoladiges**



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von Vreni Giger

28 Winterrätsel

Wer das Lösungswort knackt, dem winken attraktive Preise. Der Hauptgewinner darf sich auf einen Wellness-Kurztrip in die Berge freuen. — **Spass & Unterhaltung**

30 Hatschi!

Schniefnase, Hustenreiz, Halsweh: typische Begleiter der nasskalten Jahreszeit. Gut zu wissen: Im ganz frühen Stadium lässt sich eine Erkältung noch abwehren. — **A.Vogel spezial**

Im nächsten Heft



1 Diabetes in den Griff bekommen

Sport, Ernährung, Natursubstanzen: Das Heilungspotenzial bei Diabetes Typ 2 ist gross.



2 Ausgegorene Sache

Fermentieren ist ein Trend mit Tradition. Wie es geht und wo Fermentiertes zum Einsatz kommt.



3 Selbstheilung: der «innere Arzt»

Welche Auswirkungen Achtsamkeit auf unser geistiges und körperliches Befinden hat.

Suppe contra Schniefnase

Fasten oder futtern: Was tun bei einem Infekt?

Versteckte Partikel
Mikroplastik ist überall – was das für Gesundheit & Umwelt bedeutet.

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 12 Dezember 2017, 74. Jahrgang, erscheint 10-mal im Jahr, Copyright by Verlag A.Vogel AG | **Redaktion und Verlag** Verlag A.Vogel AG, Hätschen, 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, Piera Schmid, Tel. +41 71 314 04 81, Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Vreni Giger (Rezepte), Anja Rech, Ingrid Zehnder | **Fotos** 123RF (alexeykonvalenko, M. Blach, P. Calahorra, P. Guenette, J.Hauge, ienlighten, L. JimenezDelRio, T. Kovalenko, T. Lehtinen, lightwise, martinak, racorn, rido, A. Ozerova, A. Rodriguez, P. Wessel), agefotostock (Apelöga, E. Audras, BildagenturOnline, B. Boissonnet, Chassenet, S. Edwards, C. Loetscher, P. Widmer), Monique Coulin (Rezeptfotos), mySwitzerland, Fotolia (S. Duda, katharinarau, S. Zazamora), Rätsel Agentur AG, Shutterstock (Gucio, Umpaporn) | **Satz, Lithos** 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, Hätschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen, Tel. +41 71 335 66 66, Fax +41 71 335 66 88, E-Mail: info@verlag-avogel.ch



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.



Wirksamer Genuss
Krebs mag keinen Tee
Maria Uspenski
Softcover, 208 S.

Best.-Nr. 386
CHF 25.50



Gesundheit steuern
Der Selbstheilungscode
Prof. Tobias Esch
Hardcover, 355 S.

Best.-Nr. 385
CHF 26.90



Richtig essen
Die Anti-Entzündungs-Diät
von M. Kreutzer,
A. Larsen
kartoniert, 272S.

Best.-Nr. 384
CHF 29.90



Venen stärken
Krampfadern natürlich behandeln
von T. Wilhelms
kartoniert, 144S.

Best.-Nr. 383
CHF 26.90



Gesunde Füsse
Das Buch für den Hallux
von C. Stark
broschiert, 160 S.

Best.-Nr. 382
CHF 22.90



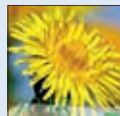
Tipps zu Ernährung und Lebensmitteln
Cholesterin natürlich senken
von Dr. A. Flemmer
broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 376
CHF 26.90



Gezielt entgiften
Die Leber reguliert die Gesundheit
Alfred Vogel
Softcover, 349 S.

Best.-Nr. 30
CHF 27.50



A. Vogel Heilpflanzenkalender 2018
7 Blatt
Format:
42 x 42 cm

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



Wir empfehlen

Die Ethno-Health-Apotheke
Dr. I. Hobert/Svenja Zitzer

Mehr Infos siehe Seite 6
broschiert, 320 S.

Best.-Nr. 387
CHF 34.90



Das Erfolgsbuch

Kleine Outdoor-Apotheke
von Claudia Rawer
und Ingrid Zehnder

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen
für Freizeit, Sport und Reisen.
kartoniert, mit Schutzhülle
aus Glasklarfolie, 216 S.

Best.-Nr. 80
CHF 18.50



Der Klassiker

Der kleine Doktor
von Alfred Vogel

Neu überarbeitet und
mit vielen Anmerkungen!
Leinen mit Schutzumschlag, 864 S.

Best.-Nr. 12
CHF 48.00



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

Halsschmerzen?



Eine Antwort der Natur: A.Vogel Halsschmerz-Spray

- zur kurzzeitigen Behandlung von Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Heiserkeit
- mit frischem Roten Sonnenhut und Salbei

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG, Roggwil TG.

www.halsschmerzspray.ch

A.Vogel