

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Tinnitus:
Besser damit umgehen**

**Gemüseküche:
Mit Stiel & Stumpf**

Prehabilitation

*Fit vor
der OP*





Alfred Vogel hat's gewusst

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Es ist immer wieder faszinierend, in welcher Weise sich die Erkenntnisse von Naturheilpionier Alfred Vogel bestätigen respektive neu aufgegriffen werden.

Das A.Vogel-Zitat auf Seite 8, das ich bereits vor längerer Zeit herausgesucht habe, trifft – welch schöne Koinzidenz – genau den Tenor des aktuellen Werkes von Professor Tobias Esch, welches wir diesmal im Buchtipp vorstellen (und mit dessen Inhalten wir uns 2018 noch eingehender beschäftigen werden). Aufmerksam auf Prof. Esch wurde ich unlängst durch eine Radiosendung, bei der er Anrufern aus dem Stehgreif so kompetent und wertschätzend Auskunft gab, dass ich umgehend das Buch bestellte. Auf grosse Resonanz stösst auch gerade «From Leaf to Root», ein Gemüse-(Koch-)Buch, dessen Einsichten unsere Autorin Petra Horat Gutmann auf den Grund geht. Dass man kostbare Mineralstoff- und Vitaminlieferanten beim unbedachten Rüsten einfach wegwirft, statt sie zu verzehren, bedauerte Alfred Vogel bereits vor Jahrzehnten, etwa in seinem Werk «Die Natur als biologischer Wegweiser» von 1983 (leider vergriffen).

Dies zeigt mir einmal mehr, wie zeitlos gültig der Wissensschatz des Gründers der «Gesundheits-Nachrichten» ist. Es lohnt sich, wieder mal ins Regal zu greifen, in seinen Büchern zu blättern – und seine Ratschläge zu befolgen!

In punkto «ganzheitlicher» Gemüseverwertung stellte ich übrigens erfreut fest, dass sich einiges an Haushaltsgeld sparen lässt. Auch kein zu verachtender Nebeneffekt.

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 | Tinnitus

Oktober 2017

10 Quälgeist im Ohr

Es pfeift, zischt, rauscht oder rumort sonstwie im Ohr: Ein Tinnitus kann eine zermürbende Sache sein. Therapiemöglichkeiten gibt es eine Menge, nicht alle sind hilfreich. Der Forschungsbedarf ist noch immer gross. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Vom Blatt bis zur Wurzel

Viel zu viel wandert beim Gemüserüsten in den Abfall. Dabei können zahlreiche Pflanzen bedenkenlos mit Stumpf und Stiel verzehrt werden. Gourmetköche tischen schon längst diese verschmähten «Reste» als Delikatesse auf. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipp
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum
38 Anzeigen & Adressen



15 | Mit Stiel und Stumpf



19 | Preha vor Reha



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von Vreni Giger

19 Fit vor der OP

Sich vor einem Eingriff zu schonen, ist gar nicht klug. Denn wer gezielt trainiert in eine Operation geht, kann sich danach rascher erholen. Das Konzept nennt sich «Prehabilitation». Diverse Studien bestätigen die Wirksamkeit. — **Körper & Seele**

23 Coach am Handgelenk?

Fitness-Armbänder liegen im Trend, Krankenkassen honorieren zunehmend ihre Verwendung. Sozialwissenschaftler sehen vor allem die Auswertung der Daten skeptisch. — **Lebensfreude & Wellness**

27 Sanfte Pflege für Schwangere

Rund um die Geburt können Frauen von manchen «Zipperlein» geplagt sein. Doch die Natur hält Ausgleichendes parat. Eine Hebamme, eine Naturheilpraktikerin und eine Körpertherapeutin geben wertvolle Tipps. — **Körper & Seele**



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 Abo-Nummer kostenlos herunterladen.



Richtig essen **Die Anti-Entzündungs-Diät**

von M. Kreutzer,
A. Larsen

kartonierte, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 29.90



Venen stärken

Krampfadern natürlich behandeln

von T. Wilhelms

kartonierte, 144 S.

Best.-Nr. 383
CHF 26.90



Gesunde Füße

Das Buch für den Hallux

von C. Stark

broschierte, 160 S.

Best.-Nr. 382
CHF 22.90



Gewicht in Balance

Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich behandeln

von Dr. A. Flemmer

broschierte, 144 S.

Best.-Nr. 379
CHF 26.90



Gegen Rücken- und Nackenschmerzen

Kleine Rückenschule

von H. Höfler

broschierte, 126 S.

Best.-Nr. 377
CHF 10.90



Tipps zu Ernährung und Lebensmitteln

Cholesterin natürlich senken

von Dr. A. Flemmer

broschierte, 144 S.

Best.-Nr. 376
CHF 26.90



Den Schmerz abschalten

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von K. Bartrow

broschierte, 93 S.

Best.-Nr. 367
CHF 13.50



Schmerzfrei und beweglich bleiben

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. J. Fischer

broschierte, 128 S.

Best.-Nr. 356
CHF 21.90



Wir empfehlen

Der Selbstheilungscode Prof. Tobias Esch

Mehr Infos siehe Seite 6
Hardcover, 355 S.

Best.-Nr. 385
CHF 26.90

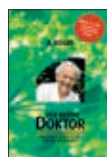


Das Erfolgsbuch

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 Schutz-
umschlag, 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

Gelenkschmerzen?



Eine Antwort der Natur:

Atrosan® Teufelskrallen-Tabletten
zur unterstützenden Behandlung von
Schmerzen bei Rheuma.

AtroGel® Arnica-Gel wirkt entzündungs-
hemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel-
und Rückenschmerzen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

A.Vogel