

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Planet Wasser:
Schützenswertes Nass**

**Ayurveda:
Mehr als Wellness**

Starkes Sehorgan

Augenblick mal!



Die Botschaft der Augen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Ich seh dir in die Augen, Kleines», sagt Humphrey Bogart zu Ingrid Bergmann im Filmklassiker «Casablanca». Hätte er gewusst, was sich in der Tiefe des Sehorgans alles Aufschlussreiches verbirgt – vielleicht hätte er vor Schreck sofort sein Champagnerglas abgestellt und künftig lieber gesund gelebt. Es ist faszinierend, was Mediziner heutzutage an den Sehorganen abzulesen imstande sind. In Zukunft kann ein Augenarzt-Routinebesuch wohl gleich mit einem Alzheimer-Check verbunden werden. Mir hat beim jährlichen Augenarzt-Kontrollbesuch allerdings schon gereicht, dass der Doktor schulterzuckend «Mouches volantes» diagnostizierte, «das ist nicht schlimm, das kommt mit dem Alter», sagte er. Na dankeschön! Die «Mücken» (manche nehmen sie auch als Fusseln wahr) sind Glaskörpertrübungen. Mittlerweile lassen sich die störenden Dinger per Lasertechnik entfernen. Keine Option für mich – ich knabbere lieber Möhren und futtere mit Wonne all die anderen Gemüse, die den Augen zuträglich sind (S. 12/13).

Da bin ich zudem auch auf Linie mit dem, was Ayurveda-Therapeuten empfehlen. Die richtige Ernährung ist schon die halbe Medizin (S. 24). Die andere Hälfte ist, aus unbedarfter Sicht, exotisch bis mühsam. Wenn ich an die Schwitzkasten-Einheit meiner Ayurveda-Kur auf Sri Lanka denke, wo gerade noch mein Kopf aus dem Dampfbehältnis rausguckte – da hatte ich kurz mal Assoziationen von gewissen Zauberkunststücken... Ein echter Hingucker war auch der kochmützenhohe Shirovasti-Hut aus Bananenblättern, der eine schlammige Kräuterpaste auf meinem Kopf im Zaume hielt. Très chic! Ein Beweisfoto davon habe ich kurz erwogen, doch ich fürchte, Sie hätten mich nicht wiedererkannt.

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

Juli/August 2017

10 Das lässt tief blicken

Unsere Augen sind nicht nur Tor zur Welt, sondern auch Fenster zum Herzen und den Gefäßen anderer Organe. Mit gesunder Ernährung und «Gymnastik» lässt sich viel fürs Sehorgan tun.

— **Naturheilkunde & Medizin**

15 Planet Wasser

Das Wasser auf unserer Erde ist eine kostbare Ressource und überlebensnotwendig für Mensch, Tier und Pflanze. Wo und warum wird es knapp, weshalb ist es gefährdet, und wie kann man Wasser sinnvoll sparen?

— **Natur & Umwelt**

Rubriken

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

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



15 | Faszination Wasser

20 Munter mitgeraten

Es geht an Teil 2 des Sommerrätsels und wieder zeigen wir Ihnen Bilder, bei denen zu erraten ist, um welche Pflanze es sich handelt. Nicht ganz leicht, aber lösbar!— **Spass & Unterhaltung**

22 Aah, Ayurveda!

Ayurveda bringen viele nur mit wohltuenden Massagen in Verbindung. Doch dahinter steckt ein komplexes Gesundheitskonzept, dessen Wirksamkeit beachtlich ist. — **Lebensfreude & Wellness**



22 | Heilsames Ayurveda



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von Vreni Giger

27 Therapeut statt Tabletten

Menschen in einem krankhaften seelischen Tief werden häufig Medikamente verordnet, die den Austausch der Botenstoffe im Gehirn steigern. Die Rückfallneigung dabei ist hoch. Ein neues Trainingsverfahren könnte wirksamer sein.

— **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 Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



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

Best.-Nr. 382
CHF 22.90



Denkschule
Glauben Sie nicht alles, was Sie denken
von V. Sipos/U. Schweiger
gebunden, 304 S.

Best.-Nr. 381
CHF 26.90



Alles über unser grösstes Organ
Haut nah
von Dr. Y. Adler
broschiert, 336 S.

Best.-Nr. 380
CHF 21.90



Hilfreiche Tipps
Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich behandeln
von Dr. A. Flemmer
gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 379
CHF 26.90



Gegen Rücken- und Nackenschmerzen
Kleine Rückenschule
von H. Höfler
broschiert, 126 S.

Best.-Nr. 377
CHF 10.90



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

Best.-Nr. 376
CHF 26.90



Den Schmerz abschalten
Die 50 besten Rückenschmerz-Killer
Kay Bartrow
broschiert, 93 S.

Best.-Nr. 367
CHF 13.50



Schmerzfrei und beweglich bleiben
Das Arthrose-Stopp-Programm
von Dr. J. Fischer
broschiert, 128 S.

Best.-Nr. 336
CHF 21.90



Wir empfehlen

Krampfadern natürlich behandeln

Theresia Wilhelms
Mehr Infos siehe Seite 6 gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 383
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 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