

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Vitaminspritze:
Grüne Wintergemüse**

**Gefährliche Bakterien:
Chlamydien**

**Die Dosis macht's:
Spurenelemente**



Selbstbestimmt leben bis zuletzt

Frühzeitig vorsorgen ist ganz einfach: Mit der Vorsorgemappe von Caritas. Sie enthält alle relevanten Dokumente und Informationen – von der Patientenverfügung bis zum Testament. Praktische Tipps helfen Ihnen, wichtige Fragen zu klären.

Es ist nie zu früh, das Richtige zu tun. Der richtige Zeitpunkt ist: jetzt.

Bestellung online: www.caritas.ch/vorsorge



Ja, ich möchte frühzeitig vorsorgen und bestelle:

..... Ex. Mappe komplett mit Patientenverfügung,
Vorsorgeauftrag, Letzte Dinge regeln,
Leitfaden zum Testament (CHF 28.–/Ex.)

..... Ex. Patientenverfügung (CHF 16.–/Ex.)

..... Ex. Vorsorgeauftrag (CHF 16.–/Ex.)

..... Ex. Letzte Dinge regeln (CHF 8.–/Ex.)

..... Ex. Leitfaden zum Testament (CHF 6.–/Ex.)

Alle Preise zzgl. Versandkosten

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Caritas Schweiz

Adligenswilerstrasse 15
CH-6002 Luzern

Tel.: +41 41 419 22 22
Fax: +41 41 419 24 24

www.caritas.ch/vorsorge
E-Mail: info@caritas.ch



Öfter mal ein bisschen staunen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wie ist das bei Ihnen: Staunen Sie gern? Ich liebe diesen Zustand des aufmerksam Verwundertseins! Das ist auch ein Grund, weshalb ich meinen Beruf so schätze – immer wieder bieten die Recherchen Anlass, grosse Augen zu machen. Oder für normal Befundenes mit neuem Interesse zu betrachten. Wie auch bei dieser Ausgabe. «Spurenelemente», werden Sie vielleicht denken, ja klar, kennt man. Doch die biologischen Zusammenhänge dahinter sind alles andere als simpel. Und ob und wann man welche ergänzen muss, ist ja auch noch die Frage.

Gestaunt hab ich schon als Kind gerne. Mitunter auch mal gepaart mit einiger Verwirrung. Besonders beim Märchen «Die wilden Schwäne» von Hans Christian Andersen. Wie kann die Prinzessin aus Brennesseln (aua!!) Hemden für ihre verzauberten Brüder fertigen? Wollte mir nicht einleuchten. Seit ich mich mit alternativen Pflanzenfasern beschäftigt habe, weiss ich mehr, staune aber nicht weniger. Aus Brennesseln lassen sich duftigste Kleidchen produzieren und aus himmelblau blühendem Flachs werden robuste Schwingerhosen*.

Falls es Sie erstaunt, dass wir auf dem Titelbild einen Wirsing (Wirz) so prominent in den Blick rücken: Wir finden heimisches Wintergemüse nicht nur eine Augenweide, sondern legen es Ihnen als Vitamin- und, aufgepasst: Spurenelement-Lieferant auch mit wärmster Empfehlung in den Topf und auf den Teller.

Mag meine Kindheit in Kohl-Sicht aufgrund liebloser Schulspeisungen problematisch verlaufen sein (allein schon der Geruch, uuhh!) – heute begeistern mich Geschmack, Konsistenz und Zubereitungsmöglichkeiten. Und im Bedarfsfall kann ich mir aus Weisskohlblättern auch gleich noch einen heilsamen Wickel machen. Wenn so viel Potenzial von Kabis & Co. kein Grund zum Staunen ist ...

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst, Ihre

Andrea Pauli

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

*für deutsche LeserInnen: Schwingen ist eine in der Schweiz beliebte Variante des Freistilrings.

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



November 2018

10 Gefährliche Chlamydien

Die Zahl der Erkrankten nimmt kontinuierlich zu, besonders unter jüngeren Frauen: Eine Infektion mit Chlamydien kann gravierende Folgen haben, z.B. in puncto Fruchtbarkeit. Die Bakterien wissen, körpereigene Schutzmechanismen listig ausser Gefecht zu setzen. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Alternative Fasern

Fasern aus dem Kern des Bananenstamms verspinnen? Kleider aus Brennnesseln fertigen oder Schuhe aus Ananas? Das sind keine Traumgespinste, sondern smarte Versuche, natürliche Ressourcen umweltfreundlich zu nutzen. Ein Einblick in die Pflanzenfaserwelt. — **Natur & Umwelt**

Rubriken

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

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



14 | Alternative Fasern



27 | Paare im Alter



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

18 Spurenelemente

Unentbehrlich für den Körper, wenn auch nur in geringen Mengen: Die biologischen Zusammenhänge in Sachen Spurenelemente sind komplex. Am Beispiel von Zink und Selen versuchen wir, sie zu ergründen. — **Naturheilkunde & Medizin**

22 Frisches Grün im Winter

Vitaminspritze vom Feld: Auch in der kalten Jahreszeit schenkt uns die Natur vitalstoffreiche Nahrung. Wir legen Ihnen zehn grüne Wintergemüse wärmstens ans Herz. — **Ernährung & Genuss**

27 Sich liebevoll begleiten

Nicht selten wird der Ton rauer, je länger man als (Ehe-)Paar zusammen ist. Dabei ist es ungeheuer wichtig, dass man sorgsam miteinander umgeht, je älter man wird. Sich gegenseitig ergänzen und unterstützen ist im Alltag von nicht zu unterschätzender Bedeutung. — **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.



Wander-Tipps
Die schönsten Seilbahnwanderungen in der Schweiz
David Coulin

broschiert, 232 S.

Best.-Nr. 396
CHF 29.90



Wechseljahre
Erste Hilfe bei Hitzewallungen & Co.
Petra Neumayer

broschiert, 127 S.

Best.-Nr. 394
CHF 12.90



100 Probleme erkennen & lösen
Bist du noch zu retten?
Bärbel Oftring

broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 393
CHF 22.90



Osteopathische Methoden
Verspannungen sanft lösen
Dr. Ellen Fischer

Softcover, 168 S.

Best.-Nr. 392
CHF 27.90



Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler

broschiert, 127 S.

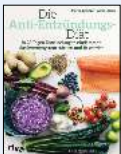
Best.-Nr. 389
CHF 12.90



Pflanzliche Helfer
Natürliche Antidepressiva
Dr. Eberhard Wormer

broschiert, 126 S.

Best.-Nr. 388
CHF 12.90



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

kartonierte, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 30.90



Tipps zu Ernährung und Lebensmitteln
Cholesterin natürlich senken
von Dr. A. Flemmer

broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 376
CHF 27.90



Wir empfehlen

Kiefer gut, alles gut
Dr. Torsten Pfitzer

Mehr Infos siehe Seite 6
Softcover, 144 S.

Best.-Nr. 397
CHF 23.90



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

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