

# Gesundheits Nachrichten

*Natürlich gesund leben*

**Bei Rosazea:  
Das Richtige essen**

**Gegen Schmerzen:  
Multimodale Therapie**

«Klärwerk» des Körpers

*Das Lymphsystem*



## Alles im Fluss?!

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Das Wissen um Funktion und Aufbau des Blutkreislaufs gehört heute zur Allgemeinbildung. Die Vorstellungen über das Lymphgefässsystem und seine Bedeutung jedoch sind selbst bei manchen Therapeuten noch immer recht verschwommen. Dabei arbeiten beide Gefässsysteme Hand in Hand.

Kaum zu glauben, doch Generationen von Anatomen übersahen Lymphgefässe im menschlichen Gehirn; erst vor einigen Jahren entdeckte ein US-Neurowissenschaftler Lymphgefässe im Schädel. Es gibt eine Reihe interessanter Forschungsansätze im Zusammenhang mit dem Lymphsystem, z.B. im Hinblick auf Polyarthrit und Schuppenflechte; an der ETH Zürich auch hinsichtlich neurodegenerativer Krankheiten wie Alzheimer. Ich bin gespannt, was die Wissenschaftler noch herausfinden werden über das «Abwassersystem» unseres Körpers. Nicht zuletzt deshalb, weil ich die Diagnose «unheilbar», die Lymph- und Lipödem-Betroffene seit Jahrzehnten zu hören bekommen, so niederschmetternd finde (vom lebenslangen Tragen lästiger Kompressionsbestrumpfung mal abgesehen). Ein Lichtblick: Ayurveda-Mediziner sehen durchaus Handlungsspielraum beim Abbau lymphatischer Störungen.

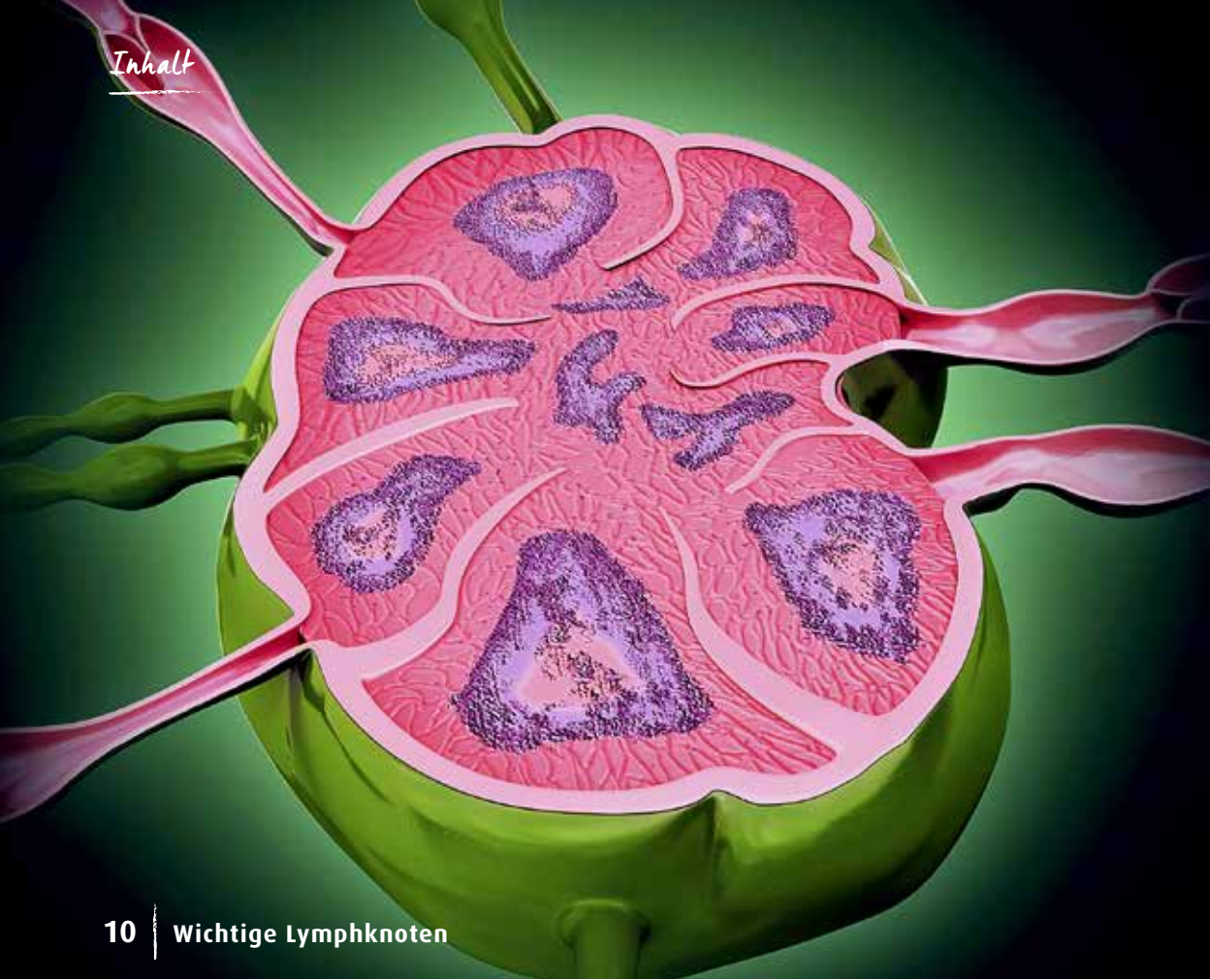
Nun denn, arbeiten wir also erst mal weiter an unseren Selbstheilungskräften, liebe Leserinnen und Leser. Bei Rosazea beispielsweise lässt sich einiges mit Ernährung ausrichten. Der Gesundheit dienlich sind auch Algen. Wer schon mal in der Bretagne Ferien machte, weiss um die delikate Seite des (nicht immer hübsch aussehenden) Meersalates. Apropos hübsch: Dass «Abnormes» auch faszinierend sein kann, stellen die Beispiele verblüffender Naturphänome in dieser Ausgabe unter Beweis.

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 | Wichtige Lymphknoten

# April 2018

## 10 Lymph im Fluss

Unser Lymphsystem übt als «Kläranlage» im Körper eine wichtige Funktion aus und ist auch immunologisch von grosser Bedeutung. Kommt es zum Lymphstau, kann das fatale Folgen haben.

Das Organ wird jedoch noch immer unterschätzt.

— Naturheilkunde & Medizin

## 15 Verblüffende Natur

Drillingswuchs, Drehstämme, Hexenbesen – in der Flora wächst so manches anders als normal.

Früher sah man in solchen Kuriositäten Wunder, heute weiss man die Phänomene wissenschaftlich zu erklären. Ein kleiner Streifzug durch die Natur.

— Natur & Umwelt

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipp  
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum  
38 Anzeigen & Adressen



22 | Wirksame Schmerztherapie



26 | Gesunde Algen



**Köstlich zum Nachkochen**  
Neue Rezepte von  
Joannis Malathounis

**19 Richtig essen gegen Rosazea**

Die Hauterkrankung Rosazea steht Betroffenen sichtbar ins Gesicht geschrieben. Medikamente oder Cremes zeigen sich bislang wenig hilfreich. Doch durch gezielte Ernährung lässt sich einiges bewirken. — **Körper & Seele**

**22 Kombiniert hilft besser**

Die Multimodale Schmerztherapie verzeichnet gute Erfolge, dank der Zusammenarbeit beteiligter Mediziner und Therapeuten. Entscheidend aber ist der Patient selbst. — **Naturheilkunde & Medizin**

**26 Algen – Nahrung der Zukunft?**

Algen kennen viele nur als Störfaktoren beim Badeurlaub am Meer. Die pflanzlichen Organismen jedoch haben das Zeug, die Ernährung der Zukunft entscheidend mitzuprägen. Sehr schmackhaft sind sie obendrein. — **Ernährung & Genuss**

# Im nächsten Heft



1

## 1 Sommertherapie gegen Winterbeschwerden

Die Traditionelle Chinesische Medizin verfolgt ein interessantes Konzept der Vorbeugung.



2

## 2 Hüpfen im Trend

In beinahe jedem Garten steht heute ein Trampolin. Wir beleuchten Nutzen und Risiken des Sportgeräts.



3

## 3 Energiereicher Buchweizen

Das Knötlichgewächs ist eine gute Alternative zu Getreide und vielfältig in der Küche zu verwenden.

**Mitochondrien**  
Was die Kraftwerke unserer Zellen stärkt und schützt.

**Psyche:** Bin ich Hypochonder?

## Impressum

**A.Vogel Gesundheits-Nachrichten** Natürlich gesund leben, Nr. 4 April 2018, 75. 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, Piera Schmid, Tel. +41 71 314 04 81, Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Petra Horat Gutmann, Anja Rech, Heinz Scholz | **Fotos** 123RF (belchonock, K. Bialasiewicz, R. Biasini, K.C. Costa, es75, X. Fargas, V. Kabanova, karipfoto, E. Kowalska, V. Kraynov, lesichkadesign, K. Preechachanwate, S.Rahunoks, M. Roa, D. Taliun, tevarak11, WavebreakMedia, P. Wessel, yuliaif, R. Zwerner), agefotostock (S. Hauser, L. Mouton), Fotolia (Martinan, Swapan ), Wolf Jost (Rezepte), Mauritius (Pixologicstudio , C. & M. Werner), Georg Rein, Heinz Scholz, Shutterstock (goodmoments, C. Rondon), Wikimedia Commons (AltoCumuli, Duke of W4), Werner Zschratler | **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, Hättschen, 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](http://epaper.avogel.ch) bzw. [epaper.avogel.de](http://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.



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



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 27.90



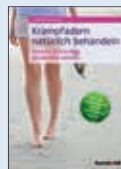
Richtig essen

#### **Die Anti-Entzündungs-Diät**

von M. Kreutzer,  
A. Larsen

kartoniert, 272 S.

**Best.-Nr. 384**  
CHF 30.90



Venen stärken

#### **Krampfadern natürlich behandeln**

von T. Wilhelms

broschiert, 144 S.

**Best.-Nr. 383**  
CHF 27.90



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 27.90



## Wir empfehlen

### **Ich helfe mir selbst – Arthrose**

Dr. Andrea Flemmer  
Mehr Infos siehe Seite 6  
Softcover, 136 S.

**Best.-Nr. 391**  
CHF 27.90



## 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](http://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](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

**AZB**

CH-9053 Teufen

P.P./Journal

Post CH AG

# Häufiger Harndrang?

1 Kapsel  
pro Tag



Eine Antwort der Natur:  
**Prostan**<sup>®</sup>

Lindert Beschwerden wie  
Harndrang infolge beginnender  
Prostatavergrößerung.

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

[www.prostata.avogel.ch](http://www.prostata.avogel.ch)

**A.Vogel**