

# Gesundheits Nachrichten

*Natürlich gesund leben*

**Spiraldynamik:  
Training statt OP**

**Cholesterin & Co.:  
Gesunde Fette**

**Süss und schlecht?**

**Zucker**





**Gratulation:**  
Zum fünften Mal in Folge  
wurde «unser» Koch  
Joannis Malathounis mit  
einem Michelin Stern  
ausgezeichnet.  
Tolle Leistung!

## Brummen statt Summen

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Vom «Marderschreck» (gibt es auch gegen Tauben und Katzen) haben Sie sicher schon gehört, jenem Ultraschallgerät, das unliebsame Tiere fernhalten soll. Ähnliches wurde sogar gegen Jugendliche eingesetzt. Die Pieptonattacken seien ausschliesslich mit jungem Gehör wahrnehmbar, heisst es. Ziel: Potenziell randalierende Teenager an zentralen Plätzen so sehr zu nerven, dass sie schnellstmöglich Reissaus nehmen. Brachial? Finde ich auch!

Fakt ist: Schallwellen in hohen Frequenzbereichen sind Gift fürs menschliche Ohr. So mancher, der piepsend Marder überlisten wollte, hat aufgrund unsachgemässer Verwendung bereits einen Hörschaden.

In diesem Heft beschäftigen wir uns nun, als Auftakt zur Serie «Umweltbelastungen», mit dem brummigen Pendant: tieffrequentem Schall (S. 19). Den nehmen immer mehr Menschen wahr – und leiden heftig. Ich gehöre dazu und kann Ihnen versichern: Es ist eine Qual. Unlängst ging ein Baubiologe mit mir auf Spurensuche, was spannend war. Alles andere als einfach wird es nun jedoch, die verursachenden Quellen auszuschalten... Schmerz ausschalten per OP: Das scheint für Patienten mit orthopädischen Problemen eine Lösung. Ehe man sich für den chirurgischen Eingriff entscheidet, sollte man vielleicht erst mal ein innovatives Bewegungskonzept ausprobieren, z.B. Spiraldynamik. Die Erfolge damit sind beachtlich! (S. 10)

Im traurigen Sinne beachtlich ist der eklatante Schwund an Insekten in unserer Umwelt. Gehen Sie mit uns den Kerbtieren auf die Spur – und tragen auch Sie ein wenig dazu bei, dass es weiterhin in Wiesen, Wäldern und Gärten zirpt und summt. Wir geben Tipps, wie das gelingt (S. 27).

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 | Training statt OP

# April 2019

## 10 Trainieren statt operieren

Von der Schulter über den Rücken bis zu den Füßen schmerzt es? Noch lange kein Grund, gleich an eine OP zu denken. Innovative Bewegungskonzepte können viel ausgleichen, wie das Beispiel der Spiraldynamik zeigt. Konsequentermaßen ist dabei natürlich Voraussetzung... — **Körper & Seele**

## 14 Die Cholesterin-Frage

Wie ist das jetzt mit den Blutfettwerten und den Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen? Wir beleuchten den Stand der Dinge, erwägen Pro und Contra fettsenkender Wirkstoffe und geben einen Überblick über die wichtigsten Öle für die tägliche Ernährung. — **Naturheilkunde & Medizin**

### Rubriken

6 **Fakten & Tipps**  
6 **Buchtipps**  
31 **Leserforum**

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



23 | Achtung, Zucker!

## 19 «Unhörbarer» Lärm

Es vibriert und brummt permanent und man möchte nur noch davonlaufen: Wer tieffrequenten Schall wahrnimmt, ist mitunter einer immensen Belastung ausgesetzt. Wir klären, was Betroffene wissen müssen. — **Körper & Seele**

## 23 Bösewicht Zucker?

Für viele ist es schwierig, Süßem zu entsagen. Muss man das überhaupt? Wo ist überall Zucker drin? Und was bewirkt er im Körper? Ein kritischer Blick auf Zucker & Co. — **Ernährung & Genuss**



27 | Insektensterben



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

## 27 Es zirpt kaum noch

Nachtfalter, Heuschrecken, Borstenschwänze, Rosenkäfer: Finden Sie allesamt «eklig» und entbehrlich? Der immense Benefit der Krabbeltiere für Natur und Mensch wird gemeinhin viel zu gering geschätzt. Höchste Zeit umzudenken, erst recht angesichts des massiven Rückgangs der wichtigen Insekten. — **Natur & Umwelt**



### 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.



#### Erprobte Methode **Rosacea – Das hilft wirklich**

Franziska Ring  
Softcover, 160 S.

**Best.-Nr. 501**  
CHF 30.50



#### Gute Tipps **Ich helfe mir selbst – Diabetes**

Dr. Andrea Flemmer  
broschiert, 144 S.

**Best.-Nr. 399**  
CHF 28.90



Zur Ruhe kommen

#### **Gut leben mit Restless Legs**

Dr. Cornelia Goesmann  
Softcover, 134 S.

**Best.-Nr. 398**  
CHF 28.80



#### Wechseljahre **Erste Hilfe bei Hitze**

Petra Neumayer  
broschiert, 127 S.

**Best.-Nr. 394**  
CHF 12.90



#### 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**

M. Kreutzer,  
A. Larsen  
kartoniert, 272 S.

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



## Wir empfehlen

### **Heilpflanzen für Kopf & Seele**

N. und E. Perry  
Mehr Infos siehe Seite 6  
Hardcover, 240 S.

**Best.-Nr. 503**  
CHF 32.00



## Fein und gesund

### **Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter**

von Ingrid Schindler  
Mit 52 Pflanzenporträts und  
250 Rezepten

**Best.-Nr. 140**  
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

# Mein Salz, mein Geschmack



Spielen & gewinnen:  
[www.herbamare.ch](http://www.herbamare.ch)

**A.Vogel**

## Herbamare®

Meersalz mit Gemüse und Kräutern

 Nur echt mit frischen Kräutern.  
Bio, vegan und frei von Zusatzstoffen.

