

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Aufs Essen achten:
Ernährung bei Krebs**

**Eisenwerte:
Mangel oder nicht?**

Vorsicht, Hörverlust!

Sensible Ohren



Friskick für «Ihre» Seiten

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Manche haben ja Angst vor dem «weissen Blatt», einer unbeschriebenen Seite, die es zu füllen gilt. Dazu gehöre ich definitiv nicht. Ich finde es wunderbar, immer wieder frisch beginnen zu können. Mit einem neuen Jahr, neuen Ideen, neuer Tatkraft. Darum mag ich auch den Januar: Alles geht von vorne los und bietet die Gelegenheit, möglichst viel daraus zu machen. Auf die «Gesundheits-Nachrichten» bezogen bedeutet das: Wir gestalten das Leserforum, also «Ihre» Seiten, etwas um. Wir möchten Raum schaffen für noch mehr Beteiligung Ihrerseits, für Ihre Tipps und Ratschläge an die Mit-Leserschaft, unabhängig von den Fragen, die eingehen. In Wirtschaft und Marketing spricht man dabei von «best practice», also der Orientierung an einem «Erfolgsrezept». Beispiel? Ich reibe mir seit einiger Zeit jeden Abend vorm Zubettgehen behutsam den Bauch mit Johannisöl ein und meine: Seither schlafe ich wohlgiger.

Sicher haben auch Sie Ihre «Geheimrezepte», auf die Sie schwören. Wir freuen uns, wenn Sie Ihr ganz persönliches Gesundheitswissen mit den Leserinnen und Lesern der «GN» teilen. Schreiben Sie uns, mailen Sie uns, rufen Sie uns an! Apropos Anruf: Rasch beantwortet werden Ihre Gesundheitsfragen am Lesertelefon – und diesem besonderen A.Vogel Service räumen wir auf dem Leserforum ein Extra-Plätzchen ein.

Diese Ausgabe ist eine der beiden Doppelnummern im Jahr, also wundern Sie sich nicht, wenn im Februar kein Heft kommt. Dafür geben wir Ihnen ein winterliches Rätsel auf – mit der Chance auf attraktive Gewinne, z.B. einen Wellness-Kurztrip. Wie die Erfahrung zeigt, sind Sie ja schneller als der Blitz mit der Lösung...

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst, Ihre

Andrea Pauli

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Das **Sachregister** 2018 mit allen Stichworten zu den Ausgaben des vergangenen Jahres finden Sie **online** auf unserer Webseite:
www.gn-register.avogel.ch

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



10 | Hörverlust bekämpfen

Januar/Februar 2019

10 Vorsicht, Hörverlust

Die Haarzellen im menschlichen Ohr sind sensibel. Lärm, Stress und Medikamente lassen sie absterben, ein Hörverlust droht. Auch Jüngere sind davon betroffen. Womit Forscher diesen Prozess aufhalten wollen, und wie man die natürliche Hörfähigkeit trainieren könnte. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Essen gegen Krebs?

Krebsbetroffene sollten genießen, plädieren Ernährungsberater. Doch egal was? Nein! Die Erfahrungen der integrativen Medizin bestätigen, dass es sehr wohl von Bedeutung ist, welche Lebensmittel verzehrt werden. Wir geben Tipps für den Alltag. — **Ernährung & Genuss**

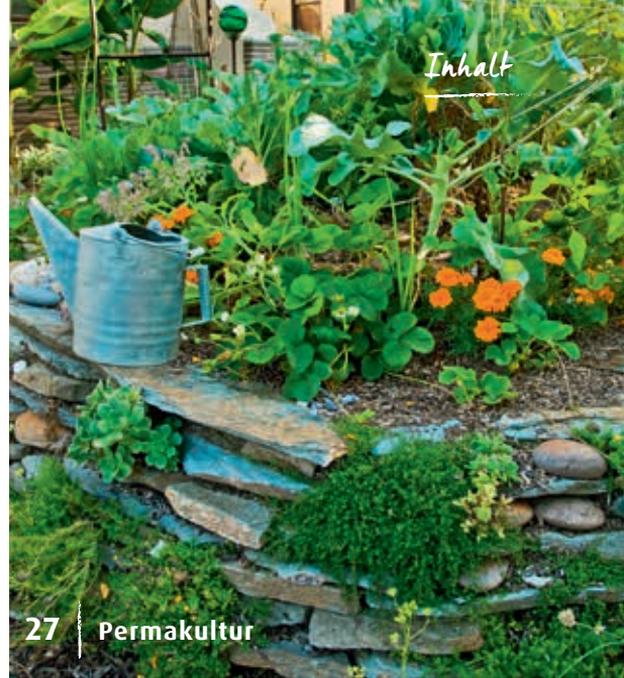
Rubriken

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

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



15 | Ernährung bei Krebs



27 | Permakultur



Köstlich zum Nachkochen
 Neue Rezepte von
 Joannis Malathounis

20 Chance für Rätselfreunde

Finden Sie das «gesunde» Lösungswort heraus und gewinnen Sie einen der attraktiven Preise, z.B. einen Wellness-Kurztrip.— **Spass & Unterhaltung**

22 Ohne Eisen geht es nicht

Schlapp, unkonzentriert und müde? Nicht wenige Ärzte in der Schweiz raten da prompt zur Eiseninfusion. Das ist vermutlich übertrieben. Gleichwohl braucht unser Körper das Spurenelement. Was man über Eisenmangel und seine Behandlung wissen sollte.— **Naturheilkunde & Medizin**

27 Kreislauf Permakultur

Dauerhaft funktionierende, nachhaltige und naturnahe Kreisläufe schaffen: Dieses Ziel verfolgen die Aktivisten der Permakultur. Wir erklären, warum es bei dem Konzept geht und zeigen erfolgreiche Beispiele auf. — **Natur & Umwelt**



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 Abonnetin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Anleitung zur Selbsthilfe

Gut leben mit Restless Legs

Dr. Cornelia Goesmann

broschiert, 134 S.

Best.-Nr. 398
CHF 28.80



Kieferprobleme

Kiefer gut, alles gut

Dr. Torsten Pfitzer

Softcover, 144 S.

Best.-Nr. 397
CHF 23.90



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



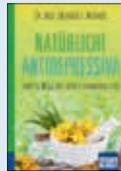
Übungsbuch

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

von M. Kreuzer, A. Larsen

kartoniert, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 30.90



A. Vogel Pflanzenkalender 2019

7 Blatt
Format:
42 × 42 cm

Best.-Nr. 207
CHF 8.50 (ohne Porto)



Wir empfehlen

Ich helfe mir selbst – Diabetes

Dr. Andrea Flemmer

Mehr Infos siehe Seite 6
Hardcover, 144 S.

Best.-Nr. 399
CHF 28.90



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

Erkältung?

JETZT
als
Heissgetränk



Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® Hot Drink
Zur Behandlung von akuten
Erkältungskrankheiten

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

A.Vogel