

# Gesundheits Nachrichten

*Natürlich gesund leben*

**Kostbar und rar:  
Vanille**

**Prinzip Hormesis:  
Gesundes Gift?**

Heilsame Tipps:

*Narbenpflege*



## «Reif» für die Zukunft?

**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

Allerorten wird derzeit über die «Digital Maturity», die digitale Reife gesprochen, die es zu erreichen gilt – da steht der Gesellschaft ein grosser Lernprozess bevor. Auch und gerade im Gesundheitswesen. Das elektronische Patientendossier (EPD) in der Schweiz und das Gesundheitsdaten-Netzwerk in Deutschland kann man als Vorboten umwälzender Entwicklungen betrachten (S. 29). Ich persönlich stehe dem allem mit ambivalenten Gefühlen gegenüber. Kompromisslos bin ich jedenfalls in einer Hinsicht: Überliefertes und neues Wissen über die Heilkraft der Natur muss ihren Platz haben. Egal, wie digital sich unsere Welt entwickeln wird.

Was sich unabdingbar verändern muss, ist die Pflege. An welchen aberwitzigen Kapazitätsgrenzen Pflegekräfte täglich entlangbalancieren, konnte ich bei meiner Grossmutter, die zuletzt im Seniorenheim versorgt wurde, selbst erleben. Das ganze System ist auf Standardisierung angelegt – doch das funktioniert nicht, wenn Menschen mit Menschen arbeiten. Dabei gibt es längst neue Modelle, die hervorragend laufen, z.B. in Holland (S. 26).

Vergessen sollten wir nie, dass unser Körper ein wahres Wunderwerk ist und über grossartige Selbstheilungskräfte verfügt. Diese zu fördern, ist die Kunst, bei der wir Sie unterstützen möchten. Zum Beispiel in dieser Ausgabe im Hinblick auf die Pflege von Narben (S. 15).

Sie kennen das schon: Januar/Februar gibt es die «GN» als Doppelnummer. Randvoll mit Informationen und «versüsst» mit einem Rätsel inklusive toller Preise. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Ihre Einsendungen!

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

*Andrea Pauli*

Andrea Pauli  
a.pauli@verlag-avogel.ch

Sachregister 2019:  
Online unter  
[www.gn-register.avogel.ch](http://www.gn-register.avogel.ch)

Abonent/innen ohne  
Internetzugang schicken wir  
das Sachregister auf Anfrage  
gerne zu.

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



10 | Prinzip Hormesis

# Januar/Februar 2020

## 10 Sind Stress und Gift gesund?

Schaden Obst und Gemüse im Zusammenhang mit Sport? Nutzt Alkohol vielleicht doch der Gesundheit? Fördert Stress die Konstitution? Im Zusammenhang mit dem Prinzip der Hormesis kursieren einige spezielle Thesen. Wir gehen der Sache auf den Grund. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 15 Optimale Narbenpflege

Damit Narben gut verheilen und später möglichst wenig auffallen, lässt sich einiges tun. Das fängt schon bei der OP und der entsprechenden Naht an. Wir zeigen auf, was konventionell zur Narbenpflege zum Einsatz kommt und welche Naturheilmittel sich bewährt haben. — **Körper & Seele**

### Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**  
38 **Markt & Info**



15 | Narben pflegen

## 19 Schnief! Die Rückfallfalle

Gerade erst von einer Erkältung genesen und schwupps schon wieder krank? Die sogenannte Rückfallfalle ist gar kein seltenes Phänomen. Worauf Sie achten sollten, um «doppelte Infekte» zu vermeiden. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 20 Winterliche Knochelei

Rätseln Sie mit, finden sie das Lösungswort heraus und gewinnen Sie mit etwas Glück einen der attraktiven Preise, z.B. eine original Shaktimatte. — **Spaß & Unterhaltung**



22 | Edelwürze Vanille



**Köstlich zum Nachkochen**  
Feine Rezepte von Georg Reuter

## 22 Kostbare Vanille

Wussten Sie, dass die sinnliche Würze derzeit teurer als Silber gehandelt wird? Wir erklären, worauf Konsumenten besonders achten sollten. — **Ernährung & Genuss**

## 26 Zukunft der Pflege

Schon heute arbeiten Pflegekräfte vielerorts am Anschlag. Höchste Zeit, dass sich etwas ändert, fordern Experten. — **Körper & Seele**

## 30 Heilkunst – voll digital?

Die Medizin setzt auf Digitalisierung – mit welchen Folgen? — **Naturheilkunde & Medizin**

# Im nächsten Heft



1

## 1 Osteopathie mit Fokus Frau

Die manuelle Behandlungsmethode kann bei weiblichen Beschwerden eine Menge bewirken und die Lebensqualität erheblich steigern.



2

## 2 Regen sammeln leicht gemacht

Pflanzen lieben das Nass vom Himmel. Wie man Regen sammelt und verwendet.



3

## 3 Edler Safran

Das kostbare Gewürz wird sogar in der Schweiz angebaut! Vom Nutzen für Gesundheit und Gaumen.

**Tatort Immunsystem:**  
Aktuelles aus der Forschung

**Mundspülungen:** Pflege aus der Natur.

## Impressum

**A.Vogel Gesundheits-Nachrichten** Natürlich gesund leben, Nr. 1/2 Januar/Februar 2020, 77. 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, Thomas Riedmann, Tel. +41 71 314 04 28, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Judith Dominguez, Petra Horat Gutmann, Claudia Rawer, Georg Reuter (Rezepte), Glorija Schoensleben | **Fotos** 123RF (E. Amikishiyev, bluringmedia, N.V. Donnick, erostunova, fermate, fontaineg1234, fotoknips, france68, Y. Grogoryeva, T. Hripliva, Z. Ivanova, K. Jirasittichai, jirkajec, ksss, A. Kodisinghe, lightfieldstudios, N.P. Manases, R. Nakamura, T. Olson, pierivb, J. Polc, A. Popov, G. Tsartsianidis, A. Yurlov), agefotostock (creativ collection), S. Beck, Mauritius Images (Alamy, J. Kirchherr, Mirzamk, S. Pamaï, Workers), Georg Reuter (Rezepte), WikimediaCommons (Perry Picture) | **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.



Gut erklärt, einfach auszuführen

### Golden Age Apotheke

Eva Fauma  
kartoniert, 112 S.

**Best.-Nr. 510**  
CHF 24.90



Krebsrisiko senken  
**Der Anti-Krebs Ratgeber**  
Dr. Andrea Flemmer  
Softcover, 184 S.

**Best.-Nr. 509**  
CHF 28.90



Sanfte Übungen  
**Qigong für Frauen**  
Bernadett Gera  
Broschur, 128 S.

**Best.-Nr. 508**  
CHF 14.50



Therapien im Porträt  
**Starke Knochen. Osteoporose richtig behandeln.**  
Dr. med. Peter Krapf  
Softcover, 127 S.

**Best.-Nr. 507**  
CHF 25.90



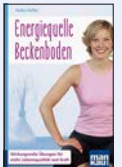
Mit vielen Rezepten  
**Praxishandbuch Frauenkräuter**  
Margret Madejsky  
Softcover, 236 S.

**Best.-Nr. 506**  
CHF 26.90



Schmerzen lindern  
**Ich helfe mir selbst - Gicht**  
Andrea Flemmer  
Softcover, 128 S.

**Best.-Nr. 505**  
CHF 29.90



Übungsbuch  
**Energiequelle Beckenboden**  
Heike Höfler  
broschiert, 127 S.

**Best.-Nr. 389**  
CHF 12.90



**A.Vogel Pflanzenkalender 2020**  
7 Blatt  
Format:  
42 × 42 cm

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



## Wir empfehlen

### Heilkräuter und Gewürze gegen Schmerzen

Sanja Lončar u.a.  
Mehr Infos siehe Seite 6  
Hardcover, 237 S.

**Best.-Nr. 511**  
CHF 28.50



## Das Erfolgsbuch

### Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rauer  
und Ingrid Zehnder  
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen,  
kartoniert, broschiert, 235 S.

**Best.-Nr. 80**  
CHF 18.50



## Guter Ratgeber

### Die Leber reguliert die Gesundheit

von Alfred Vogel  
Neu durchgesehene, 24. Auflage,  
mit einem Vorwort von Dr. Silvia Bommer und 69 Anmerkungen,  
broschiert, 460 S.

**Best.-Nr. 30**  
CHF 27.50

[Weitere Buchempfehlungen auf \[buecher.avogel.ch\]\(http://buecher.avogel.ch\)](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

# Extra-Power für Ihre Abwehrkräfte?

NEU



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
A.Vogel AG, Roggwil TG.

## Zink-Complex

- Mit Kapuzinerkresse, Zink, Vitamin C aus Acerola und pflanzlichem Vitamin D3.
- Trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Laktose- und glutenfrei, vegan

**A.Vogel**