

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Infekte:
Futtern oder fasten**

**Vitaminreich:
Fermentieren**

Diabetes

Natürliche Hilfe



Die Kraft in uns

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Beim morgendlichen Blick in den Spiegel sehen viele ab einem gewissen Alter missmutig nur die Falten. Dabei wäre es angebracht, sich selbst liebevoll zuzulächeln. Weil unser Körper, Altersattribute hin oder her, jede Nacht und jeden Tag ein aufmerksames Reparatur- und Abwehrsystem am Laufen hält. Es ist nicht immer einfach für den Organismus, dabei das rechte Mass zu finden. Mitunter werden harmlose Eindringlinge wie Pollen (Allergie) oder gar körpereigene Strukturen wie Gelenke (Rheuma) zu üblen Feinden erklärt. Und manchmal braucht der Körper Hilfe, dann müssen Ärzte eingreifen. Weil es Krankheiten gibt, die ohne moderne Medizin einen fatalen Verlauf nehmen würden.

Doch abgesehen von solchen Situationen vermag unser Organismus erstaunliche Selbstheilungskräfte aufzubieten. Je mehr wir ihn durch gesunde Lebensführung dabei unterstützen, desto wirksamer. Und je öfter der Hausarzt erst mal abwartet, desto besser.

Dem Wissenschaftler Prof. Tobias Esch liegt viel daran, den individuellen «Expertenstatus» jedes Menschen mit der wissenschaftlichen Medizin zusammenzubringen. «Die Idee ist, dass der Medicus nicht abgewertet wird, wenn der innere Arzt aktiv wird. Selbstheilung spricht dem Arzt nicht die Kompetenz ab. Mein Vorschlag für Patienten ist, dem Hausarzt klar auf den Tisch zu legen, was man sich überlegt hat und ihn direkt anzusprechen, was er persönlich denn empfehle. Die Selbstheilung ist dabei als Teil eines gemeinsamen Prozesses zu sehen», rät er (siehe auch S. 12–13).

Durchs Jahr 2018 hindurch möchten wir Ihnen zahlreiche Impulse geben, mit denen Sie Ihre Selbstheilungskräfte «anschubsen» können. Sich selbst jeden Tag mit Freundlichkeit zu begegnen, ist schon mal ein guter Anfang ...

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 | Selbstheilungskräfte

Januar/Februar 2018

10 Der innere Arzt

Die menschlichen Selbstheilungskräfte sind beachtlich. Chronischer Stress allerdings hemmt sie. Was man über den Zusammenhang von Psyche, Immunsystem und Gehirn wissen sollte und wie sich die individuellen Reparaturmechanismen ankurbeln lassen.— **Körper & Seele**

14 Vitaminfrisch fermentiert

Eingemachtes hatte früher jede Hausfrau im Keller. Heute ist Fermentieren Trend. Aus gutem Grund, denn richtig eingelegtes Gemüse ist während des Winters eine hervorragende Vitaminquelle. Wohlschmeckend sind fermentierte Nahrungsmittel obendrein. — **Ernährung und Genuss**

Rubriken

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

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



14 | Fermentieren



23 | Mikropartikel



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

19 Insulin im Griff

Typ-2-Diabetes ist kein Schicksal. Es lässt sich einiges tun, um auf Insulinspritzen und -tabletten verzichten zu können. Ernährung und Bewegung bewirken erstaunlich viel, wie Wissenschaftler bestätigen. — **Naturheilkunde & Medizin**

23 Bitte, kein Plastik Meer

Der Fleecepullover in der Waschmaschine, der Abrieb der Autoreifen: Mikroplastik wird an allen möglichen Stellen abgesondert. Und belastet die Meere in erschreckendem Mass. — **Natur & Umwelt**

27 Infekt: futtern oder fasten?

Tee und ein bisschen Zwieback oder eine kräftige, selbstgekochte Hühnerbrühe? Kommt darauf an, welche Art von Infekt einen erwischt hat. Wann hungern und wann futtern angesagt ist. — **Naturheilkunde & Medizin**



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.



Heilkunst weltweit
Die Ethno-Health-Apotheke
Dr. I. Hobert/
Svenja Zitzer
broschiert, 320 S.

Best.-Nr.387
CHF 34.90



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, 272S.

Best.-Nr.384
CHF 30.90



Venen stärken
Krampfadern natürlich behandeln
von T. Wilhelm
broschiert, 144S.

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



A.Vogel Heilpflanzenkalender 2018
7 Blatt
Format:
42 x 42 cm

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



Wir empfehlen

Natürliche Antidepressiva
Dr. Eberhard Wormer

Mehr Infos siehe Seite 6
broschiert, 126 S.

Best.-Nr. 388
CHF 12.90



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