

# Gesundheits Nachrichten

*Natürlich gesund leben*

**Ernährungstherapie:  
Konzept mit Genuss**

**Statt Operation:  
Lieber abwarten?**

**Katalysator im Stoffwechsel**

*Tüchtige Enzyme*



## Leuchten und Geniessen

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sie bringen Algen, Meerestiere, einige Pilze und Insekten zum Leuchten: Enzyme scheinen so etwas wie die Zauberkünstler der Natur zu sein. Das Licht entsteht durch die Oxidation eines Leuchtstoffes mithilfe des Enzyms Luciferase. Ein Forscherteam des Massachusetts Institute of Technology (USA) hofft, dank dieses «Glühwürmcheneffekts» künftig allerlei Pflanzen zum Leuchten zu bringen und damit alternative Lichtquellen für Strassenlaternen zu schaffen. Bis es so weit ist, empfehle ich einen Ausflug zum Schaffhauser Waldfriedhof: Dort lebt eine der grössten Glühwürmchenpopulationen der Schweiz. Zwischen Juni und Juli sind die Tierchen aktiv, das kann man sich ja bereits im Kalender vormerken.

Was Ihre ganz individuelle «Enzympopulation» in Schwung hält? Bromelain und Papain, zum Beispiel – und nun dürfen Sie raten, worin die enthalten sind (s. S.12). Eine neue Studie der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft mit 45 Teilnehmern ergab, dass unspezifische Rücken- bzw. Bewegungsschmerzen durch die Gabe naturheilkundlicher Enzyme um bis zu 23 Prozent verbessert werden können. Alfred Vogel wusste natürlich auch um die Macht der Enzyme und hatte seine ganz eigene Methode ... Zum Leuchten gebracht werden unsere Augen, wenn wir mit Erfolg etwas geschafft haben. Konsequenter gesünder gelebt, zum Beispiel. Eine Ernährungstherapie kann da ungeheuer hilfreich sein und vermittelt eine andere Form des Genusses. Appetitanregende Genussvarianten bringt auf jeden Fall unsere neue Köchin Assata Walter ins Spiel, die Vreni Giger ablöst. Mit einem kleinen Porträt stellen wir sie auf Seite 9 vor; ihre Kreationen finden Sie auf den Seiten 35/36. Viel Vergnügen beim Nachkochen und Geniessen.

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

# März 2018

## 10 Bausteine des Lebens

Dass Glühwürmchen leuchten (Bild oben) oder Wunden heilen: alles eine Frage von Enzymen. Die Stoffwechsellkatalysatoren sind lebenswichtig, werden intensiv erforscht und spielen auch in Landwirtschaft und Umwelttechnik eine grosse Rolle. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 15 Schüsslersalze hautnah

Schüsslersalze stimulieren die Regulationsfähigkeit der Zellen. Sie haben sich auch als Gabe direkt auf die Haut bewährt. Der Klassiker in der Anwendung von Schüsslersalz Salbe ist Silicea Nr. 11. Wir klären, wann Salbe, Creme oder Lotion angeraten sind. — **Lebensfreude & Wellness**

## Rubriken

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

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



18 Ernährungstherapie

## 18 Ernährung als Therapie

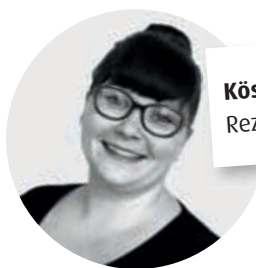
Langsamer und bewusster essen, andere als die bislang üblichen Lebensmittel zu sich nehmen: Eine Ernährungstherapie scheint erst mal den gewohnten Genuss zu beeinträchtigen. Doch die Ergebnisse sind vielversprechend. — **Ernährung & Genuss**

## 22 Operieren oder abwarten?

Soll man umgehend «unters Messer» oder lieber nicht? Je nach Erkrankung gilt es, einiges zu berücksichtigen. Zehn Beispiele, von Bandscheibenvorfall bis Zyste. — **Naturheilkunde & Medizin**



22 | Abwarten statt operieren?



**Köstlich zum Nachkochen**  
Rezepte von Assata Walter

## 28 Verstimmte Väter

Papa werden ist eine gewaltige Umstellung im Leben eines Mannes und kann zu erheblichen Verstimmungen führen. Studien kommen zum Schluss, dass es sich beim Baby-Blues um eine nicht zu unterschätzende Gesundheitsstörung handelt. — **Körper & Seele**

# Im nächsten Heft



## 1 Multimodale Schmerztherapie

Experten kombinieren zunehmend verschiedene Verfahren, um Schmerzzustände dauerhaft zu lindern. Wichtig dabei: motivierte Patienten.



## 2 Appetit auf Algen

Algen haben nicht nur viele Vorteile für die Gesundheit, sie sind auch eine feine Delikatesse.



## 3 Verblüffendes aus dem Pflanzenreich

Die Natur bringt kuriose Dinge hervor, z.B. Drehwuchs oder Verbänderung. Ein Streifzug.

**Rosazea & Ernährung**  
Wirksame Strategie gegen die gerötete Haut.

**Lymphsystem:** Herzstück der Immunabwehr.

## Impressum

**A.Vogel Gesundheits-Nachrichten** Natürlich gesund leben, Nr. 3 März 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** Gisela Dürselten, Petra Horat Gutmann, Silke Lorenz, Jo Marty, Assata Walter (Rezepte), Adrian Zeller | **Fotos** 123RF (D. Barbalata, T. Berlund, I. Bondar, P. Cernobrivets, A. Cherkasov, O. Ivanenko, jezoer, D. Kadlec, kzenon, maglara, momo5287, myroom, J. Polc, D. Poloha, O. Prokopenko, C. Richie, A. Volkov, tempustugit, T.W.Van Urk, WavebreakMedia, C. Wei, yelenayemchuk, I. Zahkharevich), agefotostock (D. Dalton), Fotolia (emmi, hywards), panthermedia (PicsFive), Shutterstock (L. Andronov, G. Rudy) | **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.



Pflanzliche Helfer  
**Natürliche Antidepressiva**  
Dr. Eberhard Wormer  
broschiert, 126 S.

**Best.-Nr. 388**  
CHF 12.90



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, 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

**Energiequelle Beckenboden**  
Heike Höfler

Mehr Infos siehe Seite 6  
broschiert, 127 S.

**Best.-Nr. 389**  
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](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

# Sauer?

Ein ausgewogener Säure-Basen Haushalt  
trägt zum Wohlbefinden bei.\*



Vegan



## A.Vogel Balance Basen-Drink überzeugt durch

- einen Mix basischer Mineralstoffe in guter Bioverfügbarkeit (\*Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei)
- rein pflanzliches Vitamin D3
- fruchtig feinen Erdbeer - Geschmack



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

**A.Vogel**