

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Einzigartig:
Unsere Stimme**

**Ernährung:
Gesundes für Teenies**

Apitherapie:

**Medizin aus
dem Bienenstock**



Gesunder Proteinshake

Da alle unsere Zellen zu einem grossen Teil aus Proteinen bestehen, ist die ausreichende Eiweisszufuhr für eine gesunde Körperfunktion unerlässlich. Ein guter Proteinshake kann den Bedarf decken – doch nur sehr wenige Produkte auf dem Schweizer Markt sind nachhaltig, vegetarisch und sinnvoll zusammengestellt.

Autor: Jo Marty

Experte im Bereich der Komplementärmedizin und der Biochemie. Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Der Eiweissbedarf für einen gesunden, 65Kg schweren Menschen liegt bei 52-130g pro Tag. Mangelt es an einem ausreichenden Konsum von guten Eiweissquellen, kann Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Vergesslichkeit und Antriebslosigkeit auftreten.

Auch nach Operationen und Verletzungen sorgt die vermehrte Eiweisszufuhr für eine rasche Genesung und eine gute Wundheilung. Ebenso verbessern Eiweissdrinks während Entschlackungskuren, Diäten und Fastenkuren das Wohlbefinden, verhindern unnötige Energieverluste und stärken das Durchhaltevermögen.

Einen herausragenden Proteinshake produziert die Drogerie zum Chrüterhüsli AG in Basel. Sie verwendet vegane Proteinquellen aus Quinoakeimlingen und Erbsen und verbindet diese in ihrem handgemachten Shake mit natürlichen Beerenextrakten, Pflanzenpulvern und spezifischen Vitalstoffen. Nur so kann der menschliche Organismus die Eiweisse nämlich gut verdauen und vollumfänglich verwerten.



Pflanzen wie Quinoa oder Erbsen sind nicht nur sehr gute Eiweissquellen, sie sind auch gesünder als tierische Proteine und sie schonen die Natur.

Das Chrüterhüsli Proteinshake-Pulver enthält 53 gesunde Vitalstoffe und ist frei von synthetischen Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Dieses naturbelassene Nahrungsergänzungsmittel ist für die Gesundheit höchst empfehlenswert und es ist für Frau und Mann ein unvergleichbar angenehmer und nützlicher Krafttrunk! Chrüterhüsli Proteinshake 500g CHF 59.50

**Mehr Informationen und Bezugsquelle
des natürlichen Chrüterhüsli Proteinshakes:**

Drogerie zum Chrüterhüsli AG, Gerbergasse 69, BASEL
Tel.: 061 269 91 20, Email: info@chruterhuesli.ch
oder im Onlineshop auf www.chruterhuesli.ch



Bienenfleiss und Pflanzenhilfe

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Honig ist ein köstliches Produkt. Die Qualität eines Wochenmarktes zeigt sich für mich auch darin, ob dort ein Imker seine Waren feilbietet. Und aus den Ferien kehre ich selten ohne einen Honig des Urlaubslandes heim. Nun gut, so manche der mit dem bienenfleissigen Souvenir Beschenkten fanden den mitgebrachten Kastanienhonig «uuh, bitter!» oder den elfenbeinfarbenen KleeHonig «seltsam». Ich hingegen probiere jede Sorte mit Wonne. Besonders begeistert hat mich Thymianhonig aus Kroatien. Die Imkerin schippert ihre Bienen(stöcke) jeweils zur Blütezeit auf eine unbewohnte frühere Gefängnisinsel. Der Aufwand lohnt sich, der Honig ist reinstes Kräutergold. Geradezu ehrfürchtig bestaune ich auch gern, was die Bienen sonst noch Nützliches (für die menschliche Gesundheit) produzieren – und bin von der Wirkkraft der «Apitherapie» überzeugt. Als unsere Mitarbeiterin Silke Lorenz mir vom «Bieneninhalator» berichtete, war ich allerdings erst mal skeptisch. Doch lesen Sie selbst... (S. 18)

Die eigene Stimme ab und an mit etwas Honig zu «ölen», dürfte auch ratsam sein. Was man sonst noch für den Wohlklang und die Erhaltung des durch die Stimmlippen erzeugten Schalls tun kann? Erstaunlich viel! Probieren Sie doch gleich mal unsere Trainingstipps aus (S. 12).

Dieses Frühjahr werden wir übrigens eines der A.Vogel Erfolgsbücher optisch überarbeiten und neu herausgeben (der bewährte Inhalt bleibt): die Kleine Outdoor-Apotheke. Um Ihren Blick für den grossen Nutzen pflanzlicher Helfer vom Wegesrand zu schärfen, stellen wir auf Seite 38 alle zwei Monate eine Pflanze aus dem hilfreichen Büchlein vor. Den Auftakt macht die Vogelmieze.

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 | Bei Stimme bleiben

März 2019

10 Gut bei Stimme?

Stimmgewaltig wäre wohl jeder gern, doch nicht selten fordert man zu viel von seinem Sprechorgan. Mit gezielten Übungen und ärztlicher Unterstützung (bis hin zur Operation) lässt sich jedoch gut bei Stimme bleiben, selbst im Alter noch. Stimmexperten geben Tipps. — **Körper & Seele**

15 ...aus dem Bienenstock

Jeder Imker kennt die Vorzüge von Bienenprodukten für die Gesundheit. Propolis & Co. werden auch gerne in der Naturheilkunde eingesetzt: Die Apitherapie befasst sich mit der Heilwirkung der Insektenerezeugnisse und einer besonderen Form der Inhalation. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipp
31 Leserforum

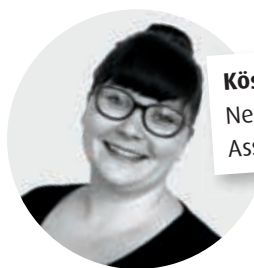
37 Vorschau/Impressum
38 Kleine Outdoor-Apotheke



15 | Apitherapie



23 | Hilfe für den Spatz



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

19 So is(s)t die Jugend

Wie kann man Teenager dazu bringen, sich gesund zu ernähren? Wissenschaftler gehen dieser Frage nach und zeigen auf, dass viel Einsatz notwendig ist, um die Jugend für das Thema zu sensibilisieren.

— **Ernährung & Genuss**

23 Gefährdeter Spatz

Selbst «Allerweltsvögel» wie der Haus- und der Feldsperling sind mittlerweile gefährdet. Dabei ist der herzige Piepmatz überaus nützlich für uns Menschen. — **Natur & Umwelt**

27 Jeden Monat «Jahreszeiten»

Der Menstruationszyklus ist neben dem Schlafrhythmus der wichtigste Taktgeber im Leben einer Frau – und der sich ständig wechselnde Hormoncocktail nicht selten eine heftige mentale und körperliche Herausforderung. Umso wichtiger ist es, gut auf die Signale des Körpers zu achten und sich entsprechend zu verhalten. — **Körper & Seele**



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 Abo-Nummer kostenlos herunterladen.



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



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

Best.-Nr. 384
CHF 30.90



Wir empfehlen

Rosacea – Das hilft wirklich
Franziska Ring

Mehr Infos siehe Seite 6
Softcover, 160 S.

Best.-Nr. 501
CHF 30.50



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 Schutz-
umschlag, 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

Häufiger Harndrang?

1 Kapsel
pro Tag



Eine Antwort der Natur: Prostan®

Lindert Beschwerden wie
Harndrang infolge beginnender
Prostatavergrößerung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG, Roggwil TG.

www.prostata.avogel.ch

A.Vogel