

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Zeckengefahr:
Neue Strategien**

**Riechverlust:
Training hilft**

Gut für die Füsse

Barfuss laufen



Den Frühling riechen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Schnuppern Sie auch so gerne dem Frühling hinterher? Hier zart duftende Blüten, dort würzige Kräutlein, herrlich. Ich kann mich besonders im Mai kaum satt riechen. Was für eine Einschränkung, wenn einem dieser Sinneseindruck verwehrt bleibt, weil man nicht mehr gut riechen kann. Gründe gibt es dafür viele. Ein Grund, die Nase nicht mehr zu fordern, ist das jedoch nicht. Duftraining kann man überall machen, im Alltag, in der Natur: Sekundenlang bewusst wahrnehmen und differenzieren, das bewirkt auf Dauer eine Menge. Und schenkt Lebensfreude! Schmunzeln musste ich, als ich bei der Riech-Recherche las, dass Schweizer Nasen Schokolade intensiver wahrnehmen als Nicht-Schweizer. Sollte dieses Experiment der Uni Genf je Bestandteil des Einbürgerungstests werden: Der rote Pass ist mir sicher! Ich «rieche» sofort, wenn in der Redaktionsküche Schoggi deponiert wird...

Genial wäre, wenn man Zecken riechen könnte. Die Biester sind stark auf dem Vormarsch. Wissenschaftler setzen vermehrt auf Prävention – was Sie selbst zum Schutz tun können, beschreibt unsere Autorin Gisela Dürselen ab S. 14.

«Und dann sollen wir barfuss laufen?», werden Sie mit Blick auf einen weiteren Artikel in dieser Ausgabe nun fragen. Ich gebe zu: Das ist ein Dilemma. Unbeschwert wie in Kindertagen mit nackten Füßen über eine blühende Wiese zu rennen, das traue ich mich nach einem Zeckenstich vor zwei Jahren nicht mehr. Doch ich liebe Barfusslaufen und nutze jede sich bietende Gelegenheit – auch weil ich weiss, wie gesund es ist. Ich finde, die Barfusspfade, die wir ab S. 25 vorstellen, sind doch eine gute Option und «übersichtlich», was möglichen Zeckenbefall angeht.

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 | Riechtraining

Mai 2019

10 Schnuppern üben

Riechstörungen bedeuten nicht nur eine Einbusse an Lebensqualität, sie können auch im Alltag eine nicht zu unterschätzende Gefahr darstellen. Mit gezieltem Riechtraining lässt sich einiges erreichen, wie die Forschung zeigt. Wichtig ist eine klare Diagnose vorab. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Zecken: Neue Strategien

Zecken sind auf dem Vormarsch. Umso wichtiger wird die Prävention. Wissenschaftler sind intensiv auf Spurensuche um zu klären, welche Umgebung und welche Umweltfaktoren eine hohe Anzahl der infizierten Blutsauger verursachen. Wichtig bleibt: der Selbstschutz! — **Natur & Umwelt**

Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Kleine Outdoor-Apotheke**



18 | Ferien-Ernährung



22 | Barfuss laufen



Köstlich zum Nachkochen
 Neue Rezepte von
 Assata Walter

18 Gesund essen im Urlaub

Neigen Sie zur Völlerei in den Ferien? Und verspeisen Sie da eher Ungesundes? Das muss nicht sein. Man kann sich durchaus gesund ernähren während des Urlaubs und zugleich dem Genuss fröhnen. Feine Beispiele gefällig? — **Ernährung & Genuss**

22 Barfuss – eine Wohltat!

Frühlingswetter, Sonnenschein und Schuhe aus. Barfuss laufen ist gesund. Auf speziellen Pfaden lassen sich die Füße wunderbar trainieren. Wir geben Ausflugstipps. — **Lebensfreude & Wellness**

27 Multiresistente Keime

Viele Infektionskeime sind immun gegen Antibiotika – und daran sind wir nicht schuldlos. Je mehr mit Antibiotika behandelt wird, desto mehr Gelegenheit haben die Keime, Resistenzen zu entwickeln. Darum ist es im Spital, aber auch im Alltag unerlässlich, elementare Hygieneregeln einzuhalten. — **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 Abonnettin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Unkraut naschen
Der Giersch muss weg!
S. Hansch,
E. Schwarzer
broschiert, 128 S.

Best.-Nr. 504
CHF 23.90



Hilfe aus der Natur
Heilpflanzen für Kopf & Seele
N. und E. Perry
Hardcover, 240 S.

Best.-Nr. 503
CHF 32.00



Erprobte Methode
Rosacea – Das hilft wirklich
Franziska Ring
Softcover, 160 S.

Best.-Nr. 501
CHF 30.50



Gute Tipps
Ich helfe mir selbst – Diabetes
Dr. Andrea Flemmer
broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 399
CHF 28.90



Wechseljahre
Erste Hilfe bei Hitze-wallungen & Co.
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



Richtig essen
Die Anti-Entzündungs-Diät
M. Kreutzer,
A. Larsen
kartoniert, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 30.90

Wir empfehlen:

Kleine Outdoor-Apotheke – das Erfolgsbuch!

von Claudia Rawer und Ingrid Zehnder

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen, kartoniert, broschiert, ca. 220 S.

4. Auflage, inhaltlich unverändert, optisch aufgefrischt, neu mit benutzerfreundlichem Register. Erscheint in der zweiten Junihälfte 2019.

Unentbehrlich für alle, die gerne aktiv sind und auf die heilsame Kraft der Natur vertrauen.

Best.-Nr. 80
Sonderpreis CHF 13.50
(statt 18.50)
Aktionspreis gültig bis 31.8.2019



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

Hitzewallungen?

Ich bleibe cool...

1 Tablette
pro Tag



Eine Antwort der Natur: Menosan® Salvia

- Lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle
- Aus frischem Salbei

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

A.Vogel