

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Blutergüsse:
Was dagegen hilft**

**(Trink-)Wasser:
Welches ist gut?**



Gesund und gratis
Fitness im Wald



Kleiner Doktor ganz aktuell

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Jeden Morgen, wenn ich auf dem Weg zum Redaktionsbüro an der Bronzestatuette von Alfred Vogel vorbeigehe, lächle ich «ihm» zu und bin dankbar, dass er hier in Teufen einen so besonderen Ort geschaffen hat. Und ich bin überzeugt, es würde ihn mächtig freuen, dass sein Standardwerk «Der kleine Doktor» es nun zur 74. deutschen Auflage, vier Neuübersetzungen und einer schmucken Neuausgabe gebracht hat. Eine Herkulesaufgabe für alle Beteiligten (vor allem für unseren Verlagsleiter), so viel sei aus dem Nähkästchen geplaudert – was bei 860 Seiten ja auch kein Wunder ist. Das Ergebnis kann sich sehen lassen, gucken Sie mal auf S. 30!

Eine Art Neuausgabe erlebt auch das, was ich aus Kindertagen als «Trimm-dich-Pfad» in Erinnerung habe. Heute und hier in der Schweiz heisst es Vitaparcours und wird von gesundheitsbewussten Trendsettern als gratis Fitnessstudio im Wald geschätzt. Finde ich super – mir ist generell sympathisch, was der Gesundheit dient und obendrein nichts kostet. Gut, es reicht natürlich nicht, alle paar Wochen mal sonntags über Baumstämme zu hüpfen und eher schlecht als recht an der Klimmzugstange zu hängen. Eine Art Programm sollte man schon daraus machen. Wir geben Ihnen Anregungen dazu (S. 26).

Noch ein Wort zu den schwierigen Zeiten, die wir derzeit alle durchleben. Die Informationen und der Wissensstand dazu ändern sich rasant und werden von den tagesaktuellen Medien intensiv beleuchtet. Wir als Monatszeitschrift tun derweil das, wofür Sie uns schätzen: über natürlich gesundes Leben in all seinen Facetten berichten und Impulse für Hilfe zur Selbsthilfe geben.

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



26 | Trimm dich!

Mai 2020

10 Blauer Fleck – was nun?

Ob beim Sport, Hausputz oder bei der Gartenarbeit: Einen unschönen Bluterguss hat man sich schnell mal zugezogen. Wie man anschliessend richtig reagiert, was die Natur zur Linderung bereithält und wann es ratsam ist, einen Arzt aufzusuchen. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Allergie behandeln

In der Behandlung von Allergien gilt die Hypo-sensibilisierung als Goldstandard. Auf Hochtouren wird allerdings auch an neuen Ansätzen für Therapie und Prävention geforscht. Wir stellen einige davon vor und betrachten z.B. die Wirkung von Probiotika auf Allergien. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Leber-Ratgeber**



19 | Wasser



22 | Pfingstrosen



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

19 Welches Wasser ...?

Hahnenwasser, Mineralwasser, Heilwasser: Was ist denn nun gut für die Gesundheit? Wir klären, wie es um die jeweilige Qualität bestellt ist und was drin steckt in den unterschiedlichen Wässern.

— Ernährung & Genuss

22 Blütenpracht im Mai

Früher Heilmittel, heute einfach eine tolle Augenweide: Wir betrachten die Pfingstrose mal genauer und tauchen ein in eine Blütenwelt vielfältigster Formen und Farben. — Umwelt & Natur

26 Fitnessstudio im Wald

Liegestütz, Slalomlauf, Froschsprung und mehr: Vitaparcours bzw. Trimm-dich-Pfade sind aktueller denn je und eine gute Möglichkeit, sich beschwingt fit zu halten. Gratis Frischluftzufuhr inklusive.

— Lebensfreude & Wellness

30 Frischer Auftritt...

Alfred Vogels Standardwerk «Der kleine Doktor» kommt in einer schmucken Neuausgabe heraus und das gleich in fünf Sprachen. — A.Vogel spezial

Im nächsten Heft



1 Trend Naturkosmetik

«Bio» ist auch in der Kosmetikindustrie gefragt. Doch kann man wirklich sicher sein, dass man schadstofffrei duscht, badet und cremt?



2 Erstaunliche Disteln

Die stacheligen Gewächse werden vielfach unterschätzt. Dabei leisten sie viel fürs Ökosystem.



3 Würzen mit Lavendel

Mit Lavendel lassen sich in der Küche raffinierte Geschmacksnoten kreieren, z.B. bei einem Eclair.

Allergie-Serie
Versorgungsqualität verbessern

Ödeme: Ursachen und Behandlung

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 5 Mai 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** Silke Lorenz, Claudia Rawer, Anja Rech, Assata Walter (Rezepte), Ingrid Zehnder | **Fotos** 123RF (Belchonok, G. Bogicevic, bubutu, busenlilly666, caoyuan73, A. Davydov, Goodluz, A. Gluschenko, O. Grezova, A. Guillem, Iianem, V. Kuttelvaserova, L. M. Martinez, S. Montgomery, R. Morijn, P. Nukoonrat, pandavector, F. Rizal, I. Siryanova, I.Sokolov, N. Teslyuk, Verdateo, C. Weiss, E. Zimina), Mauritius Images (B. Boissonet, F. v. Delft, B. Kunicak), Assata Walter (Rezepte), WikimediaCommons (Epibase, Fanghong, Jebulon, Kor!An, J. Steakley), Zurich Vitaparcours | **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 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.



Übungen für das Gleichgewicht
Besser in Balance
Carol Clements
broschiert, 176 S.

Best.-Nr. 513
CHF 23.90



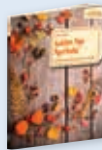
Gezielte Übungen für Schwachstellen
Schmerzfrequenzen Nacken
Kay Bartrow
Softcover, 142 S.

Best.-Nr. 512
CHF 26.90



Schmerzen lindern
Heilkräuter und Gewürze gegen Schmerzen
Sanja Lončar u.a.
Hardcover, 237 S.

Best.-Nr. 511
CHF 28.50



Gut erklärt, einfach auszuführen
Golden Age Apotheke
Eva Fauma
kartoniert, 112 S.

Best.-Nr. 510
CHF 24.90



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



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



Wir empfehlen

Der grosse Gesundheits-Selbstcheck

Christian Zehenter

Mehr Infos siehe Seite 6
Softcover, 296 S.

Best.-Nr. 514
CHF 30.50



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



Der Klassiker

Der Kleine Doktor

von Alfred Vogel

Neu 74. Auflage, mit vielen Anmerkungen. Leinen mit Schutzumschlag, 856 S.

Best.-Nr. 12
CHF 48.00 / CHF 43.00
(gültig bis 31.12.20)



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. A.Vogel AG, Roggwil TG.

A.Vogel