

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Statt einsam:
Glücklich alleine sein**

**Jetzt was Heisses:
Grüne Kraft im Tee**

Mit COPD leben

*Hilfe zum
Durchatmen*





Grüne Kraft im Novembergrau

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Haben Sie im Wald schon mal die weichen Moospolster berührt? Es ist, als breite die Natur komfortable Kissen an und auf den Bäumen aus. Moose sind eine interessante Erscheinung. Und viel nützlicher, als es so manchem Gartenfreund erscheint, der sich immer wieder grimmig an die Entfernung auf Terrasse und Gehweg macht. Moos spielt eine wichtige ökologische Rolle im Nährstoffkreislauf. Torfmoose wurden aufgrund ihrer antimikrobiellen Wirkung früher in der Volksmedizin als Kompressen verwendet. Stadtplaner setzen nun einige Hoffnungen in das Gewächs – und erproben Mooswände gegen Feinstaubbelastung. Schadstoffschluckende Bemoosung kommt andernorts elegant daher: etwa in japanischen Moosgärten. Ein zauberhafter Anblick! Wer Platz und viel Schatten im Garten hat, kann solch einen Moosgarten durchaus hierzulande kultivieren.

Eine weitere grüne Passion der Japaner schätze ich ebenfalls: die zum Tee, insbesondere zu Matcha. War er ehemals nur Klöstern und dem kaiserlichen Hof vorbehalten, ist der Schaumschläger unter den Grüntees heute erfreulich verbreitet. Sternekoch Joannis Malathounis hat sich – passend zum Artikel in diesem Heft – ein feines Dessert einfallen lassen.

Wohliges Moos-Täscheln beim herbstlichen Waldspaziergang, danach einen dampfenden Tee, fehlt noch was? Derlei mit lieben Menschen zu teilen, würden Sie jetzt vielleicht sagen. Da gebe ich Ihnen recht, ganz besonders im trüben November.

Wobei bewusst erlebtes Alleinsein eine gute Sache sein und aus wissenschaftlicher Sicht krankmachender Einsamkeit entgegenwirken kann. Darin sollte man sich konsequent üben. Erst recht, falls zutrifft, was Rilke im «Herbsttag» melancholisch dichtet: «... Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben, ...»

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 | Hilfe bei COPD

November 2017

10 Durchatmen trotz COPD

Die Empfehlungen zur Behandlung der Lungenerkrankung wurden grundlegend überarbeitet, und es gibt neue Richtlinien bei Medikamenten. Immens wichtig für Betroffene bleibt das Thema Bewegung: Körperliches Training ist unabdingbar! — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Moospolster gegen Smog

Feinstaub wird für eine Reihe von Beschwerden verantwortlich gemacht. Wissenschaftler und Stadtplaner setzen auf Moos gegen die gesundheitsschädlichen Winzpartikel. Zudem sollte man im Alltag die Produktion von Feinstaub vermeiden. — **Natur & Umwelt**

Rubriken

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

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



15 | Moos gegen Feinstaub



21 | Matcha



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

19 Plötzlich Watte im Ohr

Ein Hörsturz ist eine Erfahrung, die einen sehr verunsichern kann. Wir berichten, wie man sich richtig verhält, welche Formen des Hörsturzes es gibt und auf welche Weise therapiert wird. — **Naturheilkunde & Medizin**

21 Grüne Kraft in der Tasse

Grüntee, besonders Matcha, wird eine Reihe gesundheitsfördernder Eigenschaften zugeschrieben. Worum es dabei geht, worauf bei Zubereitung und Kauf zu achten ist. — **Ernährung & Genuss**

26 Lieber allein statt einsam

Einsamkeit zehrt an Körper und Geist und dagegen sollte man seiner Gesundheit zuliebe etwas unternehmen. Wichtig ist, dass man lernt, auch gut mit sich allein sein zu können. — **Körper & Seele**

30 «Gesund» schmökern

Hilfreiche Lektüre: die A.Vogel-Klassiker und ein «bitterer» Extra-Tipp. — **A.Vogel Spezial**



A.Vogel Heilpflanzen-Kalender 2018

Im kommenden Jahr gibt sich der beliebte A.Vogel Pflanzenkalender farbenfroh: unter anderem mit Löwenzahn, Wegwarte, Rotem Sonnenhut und Sesam.

Der Wandkalender in der Grösse von 42×42 Zentimeter kann beim Verlag A.Vogel unter Telefonnummer +41 (0)71 335 66 66, per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (Bestellnummer 207, S. 43) oder unter www.avogel.ch bestellt werden. Abonnenten der GN erhalten den Kalender für CHF 15.40.

Für Abonnenten aus Deutschland beträgt der Preis Euro 11.95.

Diese Angaben sind *inklusive* Versandkosten.

Konflikte beim Laufen lösen

Personen, die Konflikte lösen wollen, sollten versuchen, dies während eines gemeinsamen Spaziergangs zu tun. Forscher des Department of Psychology der Columbia University fanden heraus, dass synchrones Gehen Konfliktsituationen entschärft, indem es die Stimmung verbessert, Kreativität freisetzt und die Bereitschaft zur Versöhnung fördert. Das erklärt sich auch mit einem anderen Phänomen, welches spanische Wissenschaftler beschreiben: Offenbar stellen sich die Gehirne von Gesprächspartnern aufeinander ein und gleichen ihre Gehirnwellen in allen vier gemessenen Frequenzbereichen an, besonders stark bei den Alpha- und Beta-Frequenzen. Das Verblüffende daran: Nur ein Teil dieses Gleichtakts liess sich durch die normale Reaktion des Gehirns auf die gehörte oder gesprochene Sprache erklären. Es gibt demnach einen Gehirn-zu-Gehirn-Effekt, der unabhängig von hörbezogenen Prozessen existiert.



«Gesund» schmökern

Herbst und Winter sind ideal, um mal wieder ein Buch zur Hand zu nehmen und das Wissen über gesunde Lebensführung aufzufrischen. Zwei Klassiker aus dem Verlag A.Vogel sollten in keinem Haushalt fehlen.



auch eine gute
Geschenkidee!

Best.-Nr. 12
Leinen mit
Schutzumschlag

In zwölf Sprachen übersetzt, mehr als zwei Millionen Mal verkauft, 850 Seiten stark, schmuckvoll gestaltet und fachkundig aktualisiert: **«Der kleine Doktor»** ist *das* Standardwerk und Erfolgsbuch des Naturheilkundepioniers Alfred Vogel. Das Buch enthält hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit, in gut verständlicher Sprache präsentiert. Es ist spannend, welche Schätze in der Natur für unsere Gesundheit zu entdecken sind – und welche gewöhnlichen Nahrungsmittel sich in Heilmittel umwandeln lassen.

Extra-Tipp:
Bitter ist gesund – das weiss besonders unsere Leber zu schätzen. Was man über Bitterstoffe wissen sollte, worin sie enthalten sind und wie sehr unser Körper von ihnen profitieren kann, stellt der Allgemeinmediziner Andreas Hammering in **«Gut, besser, bitter»** profund dar. Das Buch ist für Leser der Gesundheits-Nachrichten zum Vorzugspreis von CHF 15.50 erhältlich.




Best.-Nr. 469
broschiert

Die Leber ist lebenswichtig. Wir sollten diesem Entgiftungsorgan darum besondere Aufmerksamkeit schenken. Was eine erfolgreiche Leberpflege ausmacht, welche Heilpflanzen dabei unterstützen und was sich allein schon durch den richtigen Speiseplan bewirken lässt, verrät Alfred Vogels Leitfaden **«Die Leber reguliert die Gesundheit»**.



Best.-Nr. 30
broschiert

 Zum Bestellen verwenden Sie bitte den Talon am Ende des Heftes (S. 43) oder rufen Sie uns an.

Im nächsten Heft



1 Adieu, Migräne

Die Natur bietet besonders vorbeugend Hilfreiches gegen die Kopfschmerzattacken, z.B. Pestwurz.



2 Nützliche Austern

Die Meeresfrüchte sind eine geschätzte Delikatesse – und ihre Schalen überraschend nutzbar.



3 Lachen? Unbedingt!

Stressabbau, Stärkung des Immunsystems – es gibt gute Gründe für mehr Humor im Leben.

Schokolade

Noch gesünder als gedacht.

Grosses Winterrätsel
Attraktive Preise zu gewinnen!

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 11 November 2017, 74. 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 Plera Schmid, Tel. +41 71 314 04 81, Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Judith Dominguez, Joannis Malathounis (Rezepte), Claudia Rawer, Ingrid Zehnder) | **Fotos** 123RF (J. Abbas, N. Andriakhina, annete, N. Bajramovic, cokemomo, goodluz, A. Krauchuk, A. Laohavichairat, C. Loan, marina99, mzh25, E. Pokrovsk, O. Popova, A. Scisetti, V. Shibus, P. Songmor, viktor, violetblue), agefotostock (B. Boissonnet, Herolimages, k. monk, L. Norris, Ramen, L. Real), Fotolia (Goodpics, goodzone95, sitthipong), Wolf Jost, Shutterstock (Halfpoint, Lopolo), Igor Sokolov/Weber & Weber | **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.



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

Best.-Nr. 384
CHF 29.90



Gesundheit steuern
Der Selbstheilungscode
Prof. Tobias Esch
Hardcover, 355 S.

Best.-Nr. 385
CHF 26.90



Venen stärken
Krampfadern natürlich behandeln
von T. Wilhelms
kartoniert, 144S.

Best.-Nr. 382
CHF 26.90



Gesunde Füße
Das Buch für den Hallux
von C. Stark
broschiert, 160 S.

Best.-Nr. 382
CHF 22.90



Gegen Rücken- und Nackenschmerzen
Kleine Rückenschule
von H. Höfler
broschiert, 126 S.

Best.-Nr. 377
CHF 10.90



Tipps zu Ernährung und Lebensmitteln
Cholesterin natürlich senken
von Dr. A. Flemmer
broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 376
CHF 26.90



Gezielt entgiften
Die Leber reguliert die Gesundheit
Alfred Vogel
Softcover, 349 S.

Best.-Nr. 30
CHF 27.50



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

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



Wir empfehlen

Krebs mag keinen Tee
Maria Uspenski

Mehr Infos siehe Seite 6
Softcover, 208 S.

Best.-Nr. 386
CHF 25.50



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 Schutzumschlag, 864 S.

Best.-Nr. 12
CHF 48.00



Weitere Buchempfehlungen
auf buecher.avogel.ch

Die Gesundheits-Nachrichten im Abo

- Jahresabo CHF 40.50
- Geschenkabo CHF 40.50
- Probeabo 3 Ausgaben gratis

Buchbestellung

Anzahl	Best.-Nr.	Titel	Preis

Adresse

Name

Vorname Jahrg.

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail

Unterschrift Datum

- Geschenkabo Probeabo geht an

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

CH 11-2017 CH

Alle Preise inkl. MwSt.

Besuchen Sie unsere Webseite:
www.avogel.ch

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Heilpflanzen & Lebensmittel
- Gesunde Rezepte
- Gesundheitschecks
- und vieles mehr

Jetzt Newsletter abonnieren!



*Gesundheit
im Abonnement*



Die A.Vogel Gesundheits-Nachrichten
 10 Mal pro Jahr, für nur CHF 40.50

Imvalido CH nicht frankieren
 Na posta sfrancarsi
 Non addeborare

Gesundheitsnachrichten Imvalido convalidabile riposta
 First class covered response

Verlag A.Vogel AG
 Postfach 63
 CH-9053 Taufers



Ideal für unterwegs

Für alle, die die Natur lieben:
Kleine Outdoor-Apotheke
 Erste Hilfe mit frischen Pflanzen
 für Freizeit, Sport und Reisen

www.outdoor-apotheke.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

Häufig erkältet?

*Ich stärke mein
Immunsystem.*

**Jetzt
vorbeugen!**



Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® forte

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

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

A.Vogel