

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Gesund naschen:
Köstliche Datteln**

**Buteyko-Methode:
Hilfe bei Asthma**

Wirksam bei vielen Beschwerden:

Akupunktur



Dattelgenuss und Glyphosatverdross

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Unlängst, so las ich, fand jemand bei einem einschlägigen Discounter Datteln mit der Aufschrift «Schweiz Suisse Svizzera». Bei akribischem Entziffern des restlichen Packungsaufdruckes konnte man dann doch noch das Herkunftsland Algerien entdecken. Abgepackt worden, so ergab die Recherche, waren die Trockenfrüchte allerdings in der Slowakei. Äh, Schweiz–Slowakei? Muss für den vermutlich robotergesteuerten Verpackungsdrucker wohl ähnlich geklungen haben. Denn von Dattelpalmen-Plantagen selbst im milden Tessin ist mir bislang nichts bekannt.

Appetit machen möchten wir Ihnen gleichwohl auf den gesunden Snack (S. 23). Übrigens: In der Schweiz, in Deutschland und Österreich angebotene frische Datteln werden in der Regel gefroren importiert und hier aufgetaut. Um wirklich frische Früchte zu geniessen, müsste man sich wohl ins Herkunftsland begeben. Wobei dann wieder der Klimaaspekt von Fernreisen ins Spiel käme, seufz.

Wenn nicht in puncto CO₂, so spielt das Thema «Umwelt» in dieser Ausgabe doch erneut eine Rolle, Stichwort Glyphosat (S. 15). Ist es nicht fabelhaft, dass die Schweizerische Bundesbahnen AG ab 2025 heroisch auf das Herbizid verzichten wollen? Verzichtsbeginn zum Auftakt des neuen Jahrzehnts nächstes Jahr hätte ich allerdings wesentlich sympathischer gefunden. Die Deutsche Bahn, nach eigenen Angaben der grösste Einzelabnehmer von Glyphosat in Deutschland, hat sich entschlossen, künftig «deutlich weniger» des Unkrautvernichters einzusetzen. Das ist eine Angabe, so präzise wie die Zugfahrzeiten, um deren mangelnde Zuverlässigkeit ich aus eigenem Erleben weiss. Wird wohl besser sein, wir fangen alle selbst schon mal im eigenen Garten mit dem Umweltschutz an...

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 | Akupunktur

November 2019

10 Heilsamer Pieks

Forscher beschäftigen sich seit über 60 Jahren mit der Wirkung von Akupunktur. Eine Vielzahl an Studien bestätigt die Wirksamkeit der Behandlungsmethode. Wann Akupunktur hilft, welche Varianten es gibt und welche Nebenwirkungen zu erwarten sind. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Heikles Glyphosat

Über den Einsatz von Glyphosat wird heftig gestritten. Wir beleuchten die aktuelle Debatte um das Unkrautvernichtungsmittel, seine Wirkung auf Mensch und Tier und die Notwendigkeit eines generellen Umdenkens von uns allen in puncto industrielle Landwirtschaft. — **Natur & Umwelt**

Rubriken

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

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



15 | Glyphosat



23 | Datteln



Köstlich zum Nachkochen
 Neue Rezepte von
 Joannis Malathounis

19 Weniger atmen!

Der russische Arzt Konstantin Buteyko entwickelte eine ebenso einfache wie wirksame Behandlungsmethode, um Asthmatikern das Leben zu erleichtern. Diese Form von «Atem-Diät» hilft bei einer Vielzahl von Indikationen. — **Körper & Seele**

23 Das Brot der Wüste

Datteln sind ein Genuss, vielseitig einsetzbar und überaus gesund. Was man über Herkunft, Kauf, Lagerung und Verwendung der Palmenfrucht wissen sollte. — **Ernährung & Genuss**

27 Fit durch Bibbern?

Die Kältetherapie wird an Kliniken seit Jahrzehnten mit Erfolg eingesetzt, besonders bei rheumatisch bedingten Schmerzen. Zunehmend setzt man nun auch in der Sport- und Wellnessbranche aufs «Schockfrost». — **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 Abonnentin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



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



Mit vielen Rezepten
Praxishandbuch Frauenkräuter
Margret Madejsky
Softcover, 236 S.

Best.-Nr. 506
CHF 26.90



Schmerzen lindern
Ich helfe mir selbst - Gicht
Andrea Flemmer
Softcover, 128 S.

Best.-Nr. 505
CHF 29.90



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

Best.-Nr. 504
CHF 23.90



Gute Tipps
Ich helfe mir selbst - Diabetes
Andrea Flemmer
Softcover, 144 S.

Best.-Nr. 399
CHF 28.90



Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler
broschiert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



A.Vogel Pflanzenkalender 2020
7 Blatt
Format:
42 × 42 cm

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



Wir empfehlen

Der Anti-Krebs Ratgeber
Dr. Andrea Flemmer

Mehr Infos siehe Seite 6
Softcover, 184 S.

Best.-Nr. 509
CHF 28.90



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



Guter Ratgeber

Die Leber reguliert die Gesundheit
von Alfred Vogel

Neu durchgesehene 24. Auflage,
mit einem Vorwort von Dr. Silvia
Bommer und 69 Anmerkungen,
broschiert, 460 S.

Best.-Nr. 30
CHF 27.50

 [Weitere Buchempfehlungen auf \[buecher.avogel.ch\]\(http://buecher.avogel.ch\)](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

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