

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Verpackungen:
Schutz und Schaden**

**Annatto:
Rote Würze**

Gute Behandlungsansätze:

Schuppenflechte



IHR GESUNDHEITZENTRUM

AUS LIEBE ZUM LEBEN IN OBERSTAUFEN IM ALLGÄU



Stress im Alltag, ständige Belastungen im Beruf, sowie mangelnde Bewegung und eine einseitige Ernährung bringen den Körper an seine Grenzen. Das kann auf Dauer zu Erschöpfungszuständen führen und umso wichtiger ist es, rechtzeitig für Körper, Geist und Seele präventive Achtsamkeit zu üben. Im **KÖNIGSHOF HEALTH & VIEW „GESUNDHEITZENTRUM FÜR NATURHEILVERFAHREN“** haben wir uns der Gesundheit verschrieben. Im Zentrum steht das Fastenprinzip nach Johann Schroth zur ganzheitlichen Entgiftung und Neuorganisation der Selbstheilungskräfte.

Ergänzt wird diese Kur durch Ruhe und Bewegung, sowie der Regulationsmedizin von unserer ärztlichen Leitung Frau Dr. med. Neuy. Die bevorzugte Lage am Südhang von Oberstauften mit einem atemberaubendem Panoramablick, eingebettet in eine traumhafte Naturkulisse, die hochqualifizierten Therapeuten sowie unser kleiner, aber feiner Spa Bereich runden das Premium Gesundheitsangebot ab.

HERZLICH WILLKOMMEN – IHRE KRAFTQUELLE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



7 TAGE BASICA® ENERGIE-KUR

7 Übernachtungen inklusive basischer Vollpension (1.000 kcal) mit rein vegetarischer Kost, ärztliche Beratung mit Untersuchung & Einführung in die Basenkur
 2 x Sauerstoff-Energie-Therapie
 1 x Gesichtlymphdrainage mit Edelsteinen 20 min
 1 x Fußreflexzonenmassage 25 min
 1 x Ziegenbutter-Solepackung 25 min
 Tagsüber Kräutertees und Edelsteinwasser

ab **995,00 EURO** pro Person

14 TAGE FASTEN NACH JOHANN SCHROTH

14 Übernachtungen inklusive der original Schrothdiät, ärztliche Untersuchung inkl. Beratung und Kurplanaufstellung
 1 x Kontrolluntersuchung
 2 x Urinkontrolle
 1 x Ärztliche Abschlussbesprechung
 10 x Original Schroth'sche Detoxpackungen je 20 min
 4 x Rückenmassage
 · Tagsüber Kräutertees und Edelsteinwasser
 · An den Trockentagen ein Kurdrink
 · Schonende Aufbautät an den letzten beiden Kurtagen

ab **1.719,00 EURO** pro Person

BURN-OUT PRÄVENTION

7 Übernachtungen inklusive basischer Vollpension (1.000 kcal) mit rein vegetarischer Kost, ärztliche Beratung mit Untersuchung & Einführung in die Basenkur
 1 x VNS Analyse
 1 x Vitamin-B-Aufbaukur 5 Tage
 5 x Sauerstoff-Energie-Therapien
 1 x Intuitive Energiebehandlung 50 min
 1 x Kopf- und Nackenmassage 50 min
 1 x Achtsamkeitscoaching
 „Der Körper kennt die Antwort“ 60 min
 1 x Ärztliches Abschlussgespräch
 Tagsüber Kräutertees und Edelsteinwasser

ab **1.335,00 EURO** pro Person

AUSFÜHRLICHE UND MASSGESCHNEIDERTE BERATUNG UNTER:

Tel. (0049) 8386 - 49 35 20 | reservierung@henne-privathotels.de | www.koenigshof-gesundheitszentrum.de



Von Fülle und Übermass

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Pollenflug de luxe im Frühling dank «Mastjahr», opulente Obst- und Gemüsefülle bei gleichzeitigem Wassermangel im Sommer: 2018 hat bislang schon allerhand Kapriolen geschlagen, finden Sie nicht auch? Zucchini wuchtig wie Steinzeitkeulen, wahre Teppiche aus Zitronenmelisse, urwaldähnlich wuchernder Beinwell – das Füllhorn der Natur ergoss sich bei uns im A.Vogel Heilpflanzengarten in Teufen in wahrer Pracht. Solche Überfülle der Natur nehmen wir als Zeichen strotzender Gesundheit wahr. Doch reagiert unser Körper im Übermass, sieht das schon ganz anders aus. Etwa, wenn sich die Zellen der Oberhaut aufs Heftigste vermehren, die Haut sich verdickt und schuppt, wie es bei Psoriasis der Fall ist. Eine Krankheit, die bei Betroffenen viel Leid verursacht und noch immer als unheilbar gilt. Die gute Nachricht: Es lässt sich ein Zustand der Symptomfreiheit erreichen – dank moderner Medizin, aber auch mit Unterstützung komplementärer Methoden.

Als Schutz gedacht, sind Verpackungen durchaus sinnvoll. Wären da nicht die enthaltenen Schadstoffe und das Problem der Entsorgung. Zu Alternativen wird eifrig geforscht. US-Wissenschaftler haben nun eine Kunststoffolie aus Krabbenschalen und Pflanzenfasern entwickelt, die eines Tages die Frischhaltefolie ersetzen könnte. Uns Konsumenten bleibt derweil, dem «Unverpackt»-Trend so weit als möglich zu folgen und stets das eigene Täschli beim Einkauf parat zu haben.

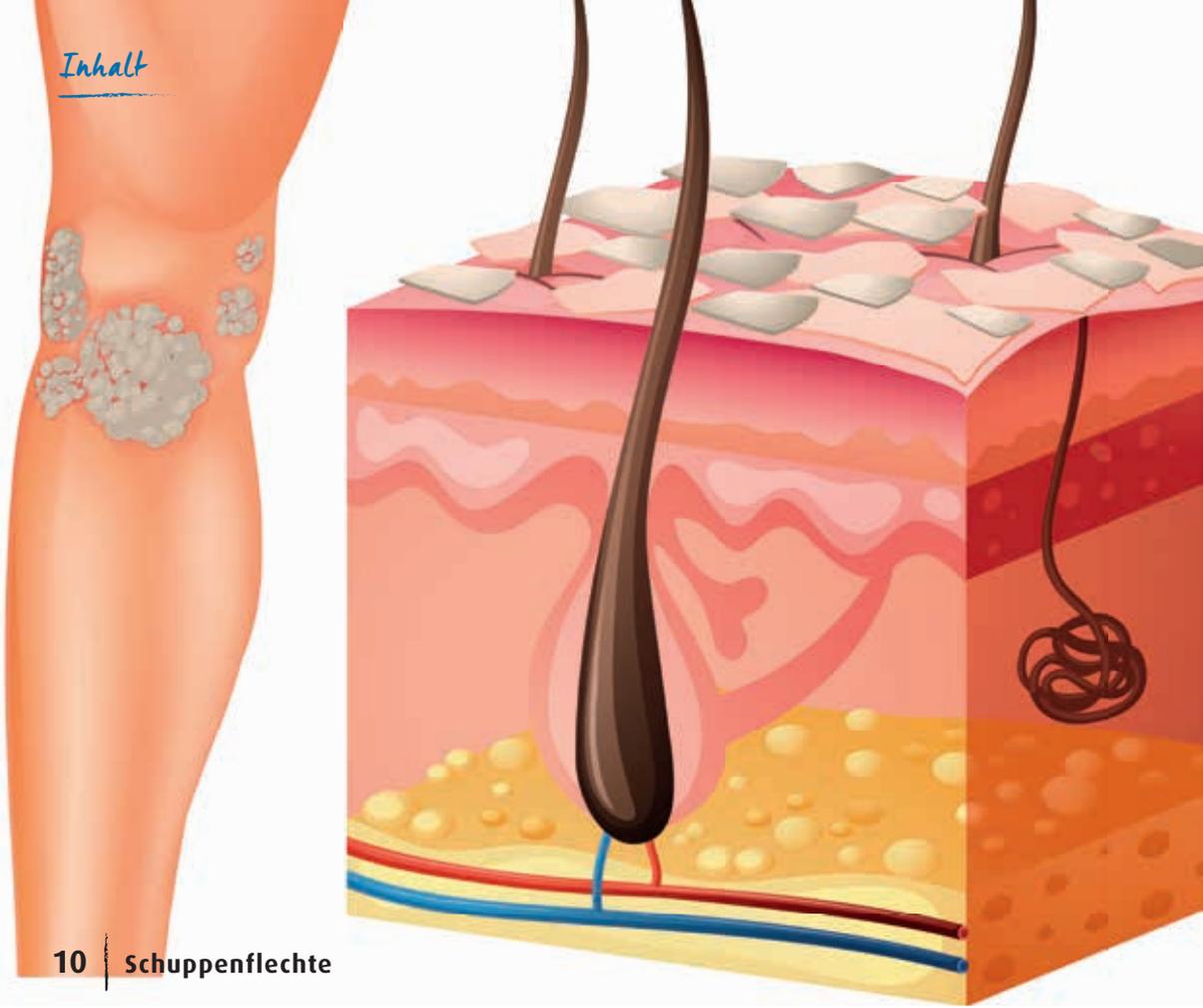
Wie jedes Jahr im September starten wir wieder den Aufruf zum Fotowettbewerb «Leserforum-Galerie», diesmal mit einem persönlichen Motto. Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen und sind gespannt auf Ihren «Lieblingsplatz in der Natur» ...

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 | Schuppenflechte

September 2018

10 Hilfe bei Psoriasis

Unter Schuppenflechte leiden zahlreiche Menschen weltweit, der Leidensdruck ist gross. Mit modernen Behandlungsmethoden lässt sich mittlerweile ein symptomfreies Leben führen. Linderung verschaffen auch TCM, Ayurveda und andere komplementäre Methoden. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Leidige Verpackungen

Sie bieten Schutz, enthalten nicht selten aber schädliche Substanzen und sind darüber hinaus eine Belastung für die Umwelt: Verpackungen sollte man folglich meiden, wo es nur geht. An Alternativen zu herkömmlichem Material wird eifrig geforscht. — **Natur & Umwelt**

Rubriken

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

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



15 | Lieber unverpackt



19 | Annatto



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

19 Gestatten: Annatto!

Der Stoff aus dem Orleanstrauch verleiht eine farbstarke Würze, und auch wer ihn (noch) nicht kennt, hat ihn vermutlich schon verzehrt. Erfahren Sie, wie man Annatto gewinnt und wozu man ihn am besten verwendet. — **Ernährung & Genuss**

23 Power für den Psoas

Der Psoas gilt als «Muskel der Seele», führt aber meist durch zu viel Sitzen ein kümmerliches Dasein. Weshalb es lohnt, ihn zu stärken und welche Übungen gut sind. — **Körper & Seele**

27 «Mein Lieblingsplatz ...

... in der Natur» lautet das Motto für den Fotowettbewerb zur Leserforum-Galerie 2019. Kramen Sie in Ihren Bilderschätzen nach dem passenden Motiv oder knipsen Sie ganz neu – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! — **Spass & Unterhaltung**

28 Sich betten

Schlafstatt, Rückzugsort, Krankenlager: Das Bett spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben. Ein Streifzug in der Horizontalen, vom Strohsack bis zum Klinikbett. — **Lebensfreude & Wellness**



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.



Wechseljahre
Erste Hilfe bei Hitzevallungen & Co.
Petra Neumayer
broschiert, 127 S.

Best.-Nr. 394
CHF 12.90



100 Probleme erkennen & lösen
Bist du noch zu retten?
Bärbel Oftring

broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 393
CHF 22.90



Osteopathische Methoden
Verspannungen sanft lösen
Dr. Ellen Fischer

Softcover, 168 S.

Best.-Nr. 392
CHF 27.90



Ich helfe mir selbst
Arthrose
Dr. Andrea Flemmer

Softcover, 136 S.

Best.-Nr. 391
CHF 27.90



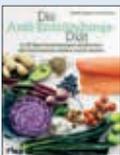
Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler
broschiert, 127 S.

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
von M. Kreuzer, A. Larsen
kartoniert, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 30.90



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

Best.-Nr. 376
CHF 27.90



Wir empfehlen

Myome selbst heilen
I. Gerhard/B. Rias-Bucher

Mehr Infos siehe Seite 6
Flexbroschur, 174 S.

Best.-Nr. 395
CHF 26.90

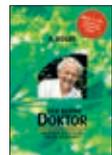


Das Erfolgsbuch

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

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

Gelenkschmerzen?

Verbesserte
Formulierung



Eine Antwort der Natur:

Atrosan® Teufelskrallen-Tabletten zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Rheuma.

AtroGel® Arnica-Gel wirkt entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

A.Vogel