

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Pflanzliche Pflege:
Mundspülungen**

**Speziell für Frauen:
Osteopathie**

Wehrhaftes Wunderwerk:

Immunsystem



Allergien, Wickel und gute Gedanken

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Jede vierte Person in der Schweiz leidet heute bereits unter allergischen Beschwerden oder Intoleranzen. Tendenz steigend, sogar im Alter. Die Wissenschaft sucht noch immer nach Erklärungen. Eine Vielzahl von Theorien ist bemüht, die Verschlechterung unserer Immunabwehr zu erklären. Wir möchten Ihren Blick in diesem Jahr auf verschiedene Aspekte zum Thema Allergien lenken – in dieser Ausgabe zunächst einmal aufs Immunsystem und dessen «Arbeitsweise». Es ist schon erstaunlich, welche Leistungen unser Organismus erbringt.

Und was ist unsere «Gegenleistung»? Oft genug eine gewisse Nachlässigkeit im gesunden Lebensstil. Da nehme ich mich nicht aus und das rächt sich bisweilen. Gezielt und vor allem frühzeitig mit Hausmitteln gegensteuern, lautet der Rat von Brigitte Kurath. Warum nicht mal mit wohltuenden Wickeln? Ich habe die diplomierte Homöopathin und Pflegefachfrau in Hegi/Winterthur besucht und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, fünf Wickel bzw. Kompressen mitgebracht, die bei einer Vielzahl von Beschwerden nützlich sein können. In jeder zweiten Ausgabe 2020 sind wir folglich «gut gewickelt». In den GN finden Sie die Kurzanleitung, ganz ausführlich erklärt wird der jeweilige Wickel auf unserer Webseite (siehe entsprechenden Link unter dem Foto, jeweils auf Seite 8).

Serien gucken liegt derzeit im Trend, und die Anbieter von Streamingdiensten sind sehr populär, nicht nur bei jungen Leuten. Nun, da können wir mithalten: «Seriell» kommt auch unser Blick auf die Technisierung der Medizin daher. In loser Folge beantworten Experten eine «Zukunftsfrage». Betrachten Sie dies gerne als eine Art philosophischen Gedanken – und als ermutigenden Impuls in einer sich stark verändernden Zeit.

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



März 2020

10 Tatort Immunsystem

Die Fähigkeit unseres Körpers, sich zu wehren, ist schwankend und verändert sich ständig. Viele Mechanismen hat man schon durchschaut, doch noch immer gibt es reichlich Forschungsbedarf. Wir betrachten einige Aspekte der Aktivitäten des Immunsystems. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Seniorenteller gefällig?

Niedrigere Energiezufuhr, dafür höhere Nährstoffdichte: Darauf kommt es an bei der Ernährung im Alter. Die jüngeren Älteren haben jedoch leider zu viele Kalorien auf dem Teller, während Hochbetagte nicht selten unter Mangelernährung leiden, stellen Experten fest. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

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

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



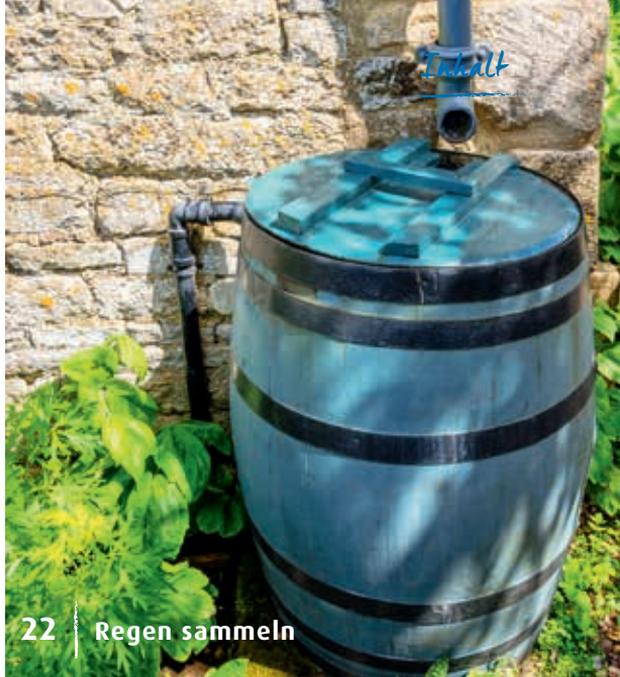
19 | Mundspülungen

19 Spülend mundgesund

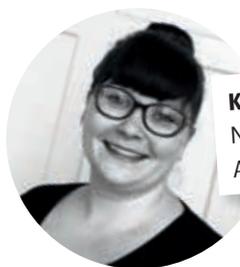
Der Mundraum ist wichtig für unsere Gesundheit und konsequente Pflege deshalb nötig. Mit welchen natürlichen Ingredienzen man für Atemfrische sorgen kann und welche Wirkung Ölziehen hat. — **Naturheilkunde & Medizin**

22 Regen – ein Segen!

Das Sammeln von Regenwasser ist ökologisch sinnvoll und spart obendrein so einiges an Geld. Wir stellen Methoden vor, die sich zum Auffangen des kostbaren Nass' eignen. — **Natur & Umwelt**



22 | Regen sammeln



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

26 Sanfte Hilfe...

Osteopathie kann gerade bei weiblichen Beschwerden für Erleichterung sorgen. Wir haben eine speziell ausgebildete Therapeutin dazu befragt. — **Körper & Seele**

30 «Analoges als Luxus»

Serie «Medizin 2020»: Dr. Christian Kessler zur Digitalisierung im Heilwesen und zur Rolle der Naturheilkunde. — **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.



Wir empfehlen

Schmerzfreier Nacken
Kay Bartrow

Mehr Infos siehe Seite 6
Softcover, 142 S.

Best.-Nr. 512
CHF 26.90



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,
brochiert, 460 S.

Best.-Nr. 30
CHF 27.50

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

Sonderpreis



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



Pflanzliche Helfer

Heilende Mundspülungen

Dr. Nicole Wagner
Softcover, 248 S.

Best.-Nr. 481
CHF 28.90



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



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



Übungsbuch

Energiequelle Beckenboden

Heike Höfler
brochiert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90

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

Häufiger Harndrang?

1 Kapsel
pro Tag



Eine Antwort der Natur:
Prostan[®]

Lindert Beschwerden wie
Harndrang infolge beginnender
Prostatavergrößerung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
A.Vogel AG, 9325 Roggwil.

www.prostata.avogel.ch

A.Vogel