

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Statt Schoggi:
Gesundes Carob**

**Palliativmedizin:
Naturheilkunde hilft**

Harnwegsinfekte

Wirksame Pflanzen

 biottaCH

Biotta[®]
Der Schweizer Bio-Pionier

*Mein
Naturmoment*



Mehr Natur geht in keine Flasche



Zuversichtlich ins neue Jahr

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Eines hatten wir dieses Jahr sicher nicht zu wenig: Sonnenschein! Das war natürlich angenehm, ist einem aber doch suspekt – der Klimawandel lässt grüssen. Diese Entwicklungen im Auge zu behalten und sich damit auseinanderzusetzen, was der Umwelt und uns selbst schadet, ist wohl wichtiger denn je. Im kommenden Jahr haben wir im Hinblick darauf einen Themenschwerpunkt «Umweltbelastungen» geplant. Und weil wir Zuversicht statt Pessimismus verbreiten möchten, zeigen wir auch Handlungsoptionen auf.

Worauf Sie sonst gespannt sein dürfen? Auf neueste Erkenntnisse zu Fett und Zucker, zur Arthrose-Prävention und altersbedingter Makulardegeneration, auf delicate Anregungen in puncto Ernährung... mehr wird aber noch nicht verraten.

Woraus ich an dieser Stelle indes kein Geheimnis machen möchte: Wie sehr ich Ihre Mails, Kärtchen und Briefe durchs Jahr hindurch schätze. Vom knappen «weiter so» bis zu einer zweiseitigen, kritischen Analyse war 2018 alles dabei. Mir ist das als Gradmesser unserer redaktionellen Arbeit überaus wichtig. Sehr aufschlussreich war auch die Online-Leserumfrage, die uns klar vermittelte, was Sie interessiert, weshalb Sie uns abonniert haben und was Sie generell über die «Gesundheits-Nachrichten» denken (siehe: www.leserbefragung.avogel.ch).

Hingerissen war ich von Ihren «Lieblingsplätzen in der Natur», dem Thema der Lesergalerie 2019 – zauberhafte Motive, gekonnt in Szene gesetzte Fotos! Ich bin nun überaus animiert, meine Ausflugsziele im kommenden Jahr entlang Ihrer liebsten Orte und Plätze zu planen...

Wir freuen uns, wenn Sie uns auch 2019 gewogen bleiben und weiterhin kritisch begleiten.

Kommen Sie gesund ins neue Jahr!
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 | Heilpflanzen für die Blase

Dezember 2018

10 Pflanzen für die Harnwege

Mit Tees und Phytotherapeutika kann man bei leichten Harnwegsinfekten schon viel erreichen. Wir stellen Ihnen wirksame Helfer aus der Natur vor und informieren, was man rund um das Thema Blasenentzündung bei Frauen und Männern wissen muss. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Locker vom Hocker

Mit dem Oberkörper wogen, als sei man eine Welle, Spiralen ausführen und rhythmisch atmen: Das Bewegungskonzept des ehemaligen Tänzers Juliu Horvath ist vor allem eins – ein Lockermacher für die Wirbelsäule. Wir haben GYROKINESIS® für Sie ausprobiert. — **Lebensfreude & Wellness**

Rubriken

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

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



15 | Locker bewegen



18 | Geniessen mit Carob



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

18 Hmmm, Johannisbrot!

Schon mal von Carob gehört? Was es über die Früchte des Johannisbrotbaumes zu wissen gilt und was sich Feines damit zubereiten lässt, inklusive Lebkuchenrezept. — **Ernährung & Genuss**

23 Erleichterung schenken

Die letzte Lebensphase würdevoll gestalten können, das wünschen sich Menschen am Ende ihres Lebens. Die Palliativmedizin unterstützt darin – und die Naturheilkunde kann eine wertvolle Hilfe dabei sein. — **Naturheilkunde & Medizin**

27 Die Kunst des Wartens

Auf irgendwas warten wir eigentlich immer, mal mit Musse, meist aber ungeduldig, genervt oder gar ängstlich. Letzteres besonders, wenn es um die Gesundheit geht. Was Warten bedeutet und wie wir gut damit umgehen können. — **Körper & Seele**



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.



Kieferprobleme
**Kiefer gut,
alles gut**
Dr. Torsten Pfitzer
Softcover, 144 S.

Best.-Nr. 397
CHF 23.90



Wander-Tipps
**Die schönsten
Seilbahn-
wanderungen in
der Schweiz**
David Coulin
brochiert, 232 S.

Best.-Nr. 396
CHF 29.90



Wechseljahre
**Erste Hilfe bei Hit-
zwellungen & Co.**
Petra Neumayer
brochiert, 127 S.

Best.-Nr. 394
CHF 12.90



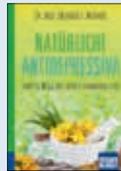
Osteopathische
Methoden
**Verspannungen
sanft lösen**
Dr. Ellen Fischer
Softcover, 168 S.

Best.-Nr. 392
CHF 27.90



Übungsbuch
**Energiequelle
Beckenboden**
Heike Höfler
brochiert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



Pflanzliche Helfer
**Natürliche
Antidepressiva**
Dr. Eberhard Wormer
brochiert, 126 S.

Best.-Nr. 388
CHF 12.90



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

Best.-Nr. 384
CHF 30.90



**A. Vogel
Pflanzen-
kalender 2019**
7 Blatt
Format:
42 × 42 cm

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



Wir empfehlen

Gut leben mit Restless Legs

Dr. Cornelia Goesmann
Mehr Infos siehe Seite 6
brochiert, 134 S.

Best.-Nr. 398
CHF 28.80



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 Schutz-
umschlag, 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

Halsschmerzen?



Eine Antwort der Natur: A.Vogel Halsschmerz-Spray

- zur kurzzeitigen Behandlung von Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Heiserkeit
- mit frischem Roten Sonnenhut und Salbei

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG, Roggwil TG.

www.halsschmerzspray.ch

A.Vogel