

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Klimawandel:
Bäume der Zukunft**

**Gesunde Ernährung:
Das richtige Abendessen**

Wirksam, fein und duftig
Pflanzenwässer

 biottaCH

Biotta[®]

Der Schweizer Bio-Pionier

*Seit Jahren
bewährt*



Mehr Natur geht in keine Flasche

Mehr Informationen erhalten Sie im Gesundheitsfachhandel.



Gesunder Menschenverstand

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Fragen Sie sich manchmal auch: Wird alles immer schlechter oder besser? Vermutlich liegt die Wahrheit in der Mitte, wir hören und lesen nur mehr als früher vom (vermeintlich) «Schlechten» und gewichten es darum bisweilen wohl stärker. Wobei es klug ist, sich mit den Veränderungen, die unseren Alltag betreffen, auseinanderzusetzen – Stichwort Digitalisierung. Computerbasierte Trainingsprogramme z.B. können eine wertvolle Reha-Unterstützung sein. Ob der Einsatz einer herzigen Roboterrobbe im Umgang mit Demenzen sinnvoll ist oder nur den Weg ebnet für immer weniger menschliche Zuwendung, kann man kontrovers diskutieren. Sollte man statt der kostspieligen Anschaffung nicht lieber in die Befähigung der Pflegepersonen investieren, mit Demenzkranken liebevoll umzugehen? Und wie steht es mit der Klimaproblematik? Forscher dringen auf eine schnelle Anpassung an eine wärmere Zukunft – z.B. in Form trockenheitsresistenter Bäume. Ökologen bezweifeln, ob Exoten eine vertretbare Alternative sind, und fürchten irreversible Veränderungen unseres Ökosystems.

Blickwinkel kann man viele einnehmen und sicher ist es gut, den eigenen immer mal wieder neu zu justieren. Wir freuen uns, wenn Sie die Beiträge in den «GN» als Anregung zur kritischen Auseinandersetzung mit Fragen rund um Gesundheit, Umwelt und Lebensweise verstehen.

Zum Beispiel in puncto Abendessen – lieber kalt, warm oder gar auslassen? Auch hier gibt es nicht den einen Ratschlag für alle – letztlich finden Sie selbst am besten heraus, was Ihnen gut tut und Ihre Nachtruhe am wenigsten stört. Stichwort: gesunder Menschenverstand. Zur Nutzung desselben ermuntern wir ausdrücklich.

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

Oktober 2018

10 Duftige Pflanzenwässer

Sie sind ein Nebenprodukt der Öl-Destillation und zugleich eine kostbare Essenz, geschätzt seit Jahrhunderten: Hydrolate. Die Einsatzmöglichkeiten der feinen Pflanzenwässer sind beachtlich, von der Medizin über die Kosmetik bis zur Verwendung in der Küche. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Das richtige Abendessen

Belegte Brote, deftige Genüsse oder lieber gar nichts: Was soll man abends essen? Das ist nicht nur eine Frage der Kalorien, sondern hängt vielmehr mit den nächtlichen Verdauungsvorgängen zusammen. Wir geben Tipps für ein gesundes Abendessen. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

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

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



15 | Gesundes «Znacht»



19 | Hitzeresistente Bäume



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

19 Bäume der Zukunft

Die Hitzewelle diesen Sommer brachte besonders Stadtbäume in Bedrängnis. Wissenschaftler sondieren schon seit geraumer Zeit, welches Grün künftig dem prognostizierten Klimawandel standhalten kann. — **Natur & Umwelt**

23 Autsch, Nackenprobleme

Unser Nacken ist eine heikle Stelle. Muskuläre Probleme machen sich hier recht schmerzhaft bemerkbar. Doch man kann einiges zur Vorbeugung beitragen. — **Körper & Seele**

27 Therapie per Computer

Die moderne, computerbasierte Technik wird immer häufiger als Assistent bei gesundheitlichen Problemen oder zur Rehabilitation eingesetzt. Ein Blick auf den aktuellen Stand der Anwendungsmöglichkeiten. — **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.



Tipps zur Selbsthilfe

Myome selbst heilen

I. Gerhard/B. Rias-Bucher

Flexbroschur, 174 S.

Best.-Nr. 395
CHF 26.90



Wechseljahre

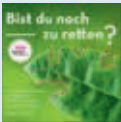
Erste Hilfe bei Hitze

Wallerungen & 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



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. Kreutzer, 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

Die schönsten Seilbahnwanderungen in der Schweiz

David Coulin

Mehr Infos siehe Seite 6
broschiert, 232 S.

Best.-Nr. 396
CHF 29.90



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

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