

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 9: Gute Behandlungsansätze : Schuppenflechte

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Pauli, Andrea

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## 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 Kapiolen 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 Kunststofffolie aus Krabenschalen 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» ...

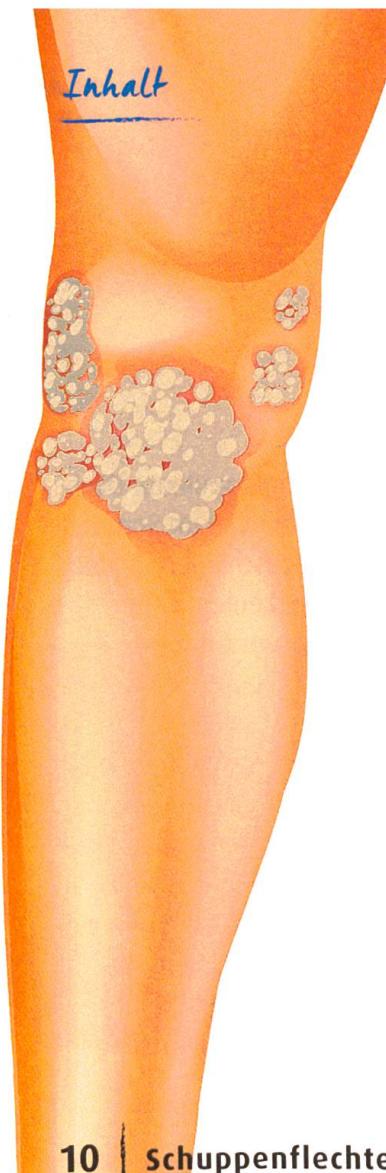
Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
[info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)  
[www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch)

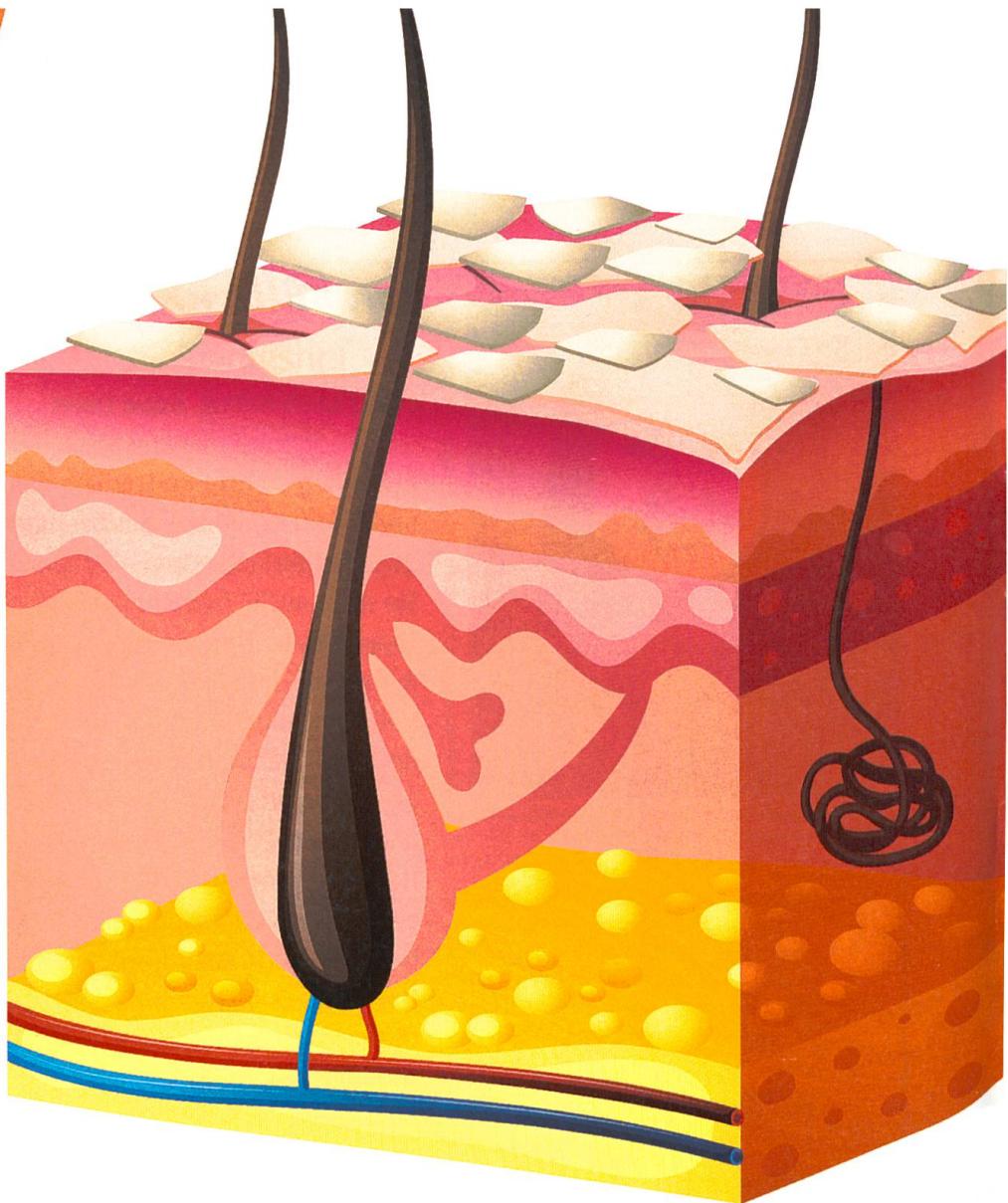
A handwritten signature in black ink, appearing to read "Andrea Pauli".

Andrea Pauli  
[a.pauli@verlag-avogel.ch](mailto:a.pauli@verlag-avogel.ch)

## Inhalt



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**