

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | März 2016 | EURO 3.40

**Welt der
Gewürze**

**Artenvielfalt
und
Gesundheit**

MEDIKAMENTE UND ESSEN

Was verträgt sich womit?



NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Essen und Medikamente

Ein Schluck Saft, ein Löffel Joghurt, damit die Tabletten besser rutschen? Nicht immer empfehlenswert! Informieren Sie sich, ob Ihre Arzneien Wechselwirkungen mit Lebensmitteln und Getränken haben.



10

KÖRPER & SEELE

Krebs: Neue Wege der Betreuung

In der Krebsmedizin wird immer deutlicher, wie wichtig eine seelische Unterstützung und Begleitung der Patienten ist. Ein Team des Universitäts-hospitals Basel bietet Hilfe über das Internet an.



15

ERNÄHRUNG & GENUSS

Die Welt der Gewürze

Wohlbefinden in winzigen Dosen: Kräuter und Gewürze geben nicht nur Speisen den letzten Pfiff, sie haben oft ungeahntes gesundheitliches Potenzial. Unsere Hitliste für Sie.



18

NATUR & UMWELT

Reichtum der Natur 22

Biologische Vielfalt ist unverzichtbar. Wie viel Mensch verträgt die Natur auf Dauer?

ERNÄHRUNG & GENUSS

Scharfe Schötchen 26

Chilis bieten mehr als Schärfe: erstaunliche Geschmacksvielfalt und Erfreuliches für die Gesundheit.

RUBRIKEN

Fakten & Tipps	6
Buchtipps	6
Leserforum	31
Vorschau/Impressum	37
Anzeigen & Adressen	39



Die Welt der Kräuter und Gewürze: Im März ist frischer Bärlauch (*Allium ursinum*) eines der ersten Gewürze, das die Natur uns schenkt. Auch die Knospen und Blüten sind essbar, allerdings ist das Kraut vor der Blüte am aromatischsten.

Manche mögen's heiss

Liebe Leserinnen und Leser

Das galt bis vor kurzer Zeit auch für mich. Ich mochte es scharf beim Essen – so sehr, dass ich sogar einmal in einem indischen Restaurant in London «very hot» bestellte. Der wohlwollende Kellner warnte mich noch: «Madam, this will be really, really hot» – wirklich sehr scharf! Kaltlächelnd winkte ich ab: «I like it hot.»

Das hätte ich besser nicht tun sollen – «very hot» war in diesem Falle für europäische Gaumen unerträglich. Leise weinend – nicht wegen des Verlustes, sondern weil zwei Bissen einen schier nicht versiegenden Tränenstrom hervorriefen – musste ich meinen Teller stehen lassen. Und mittlerweile – ich mag's trotzdem immer noch pikant – stelle ich fest, dass man ab einem gewissen Alter auch empfindlicher wird. Was ich auf der Scoville-Skala vor zehn Jahren noch locker weggesteckt habe, ist heute, na ja, höllisch scharf!

Dennoch hat Chili viele gute und willkommene Eigenschaften, die wir Ihnen in diesem Heft vorstellen wollen. Probieren Sie es – von ganz mild bis recht scharf. Aber überlassen wir die Experimente mit den ganz heissen Sachen denen unter fünfundzwanzig. Die brauchen den Kick – wir nicht mehr!

Im Übrigen gilt dem indischen Kellner von damals mein ganzer Respekt. Ein Hauch von Schadenfreude, ein zwinkerndes «Ich hab's ja gleich gesagt» wäre ihm wohl zu gönnen gewesen. Aber nein, höflich und freundlich räumte er meinen kaum angerührten Teller ab und servierte kommentarlos einen kühlenden Pfefferminztee. Das nenne ich Haltung.

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-
nachrichten.ch



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 Abo-Nummer **kostenlos** herunterladen.

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6



Wirksame Pflanzen, aktives Training.

Blasenprobleme natürlich behandeln

von Andrea Flemmer, broschiert, 144 S.

368 Euro 19.95

Das Erfolgsbuch von A.Vogel!



80 Euro 12.50

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen.

Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rawer und Ingrid Zehnder, kartoniert, mit Schutzhülle aus Glasklarfolie, 216 S.

Der Klassiker – neu aufgelegt!



Neu überarbeitet und mit vielen Anmerkungen!

Der kleine Doktor

von Alfred Vogel
Leinen mit Schutzumschlag, 864 S.

12 Euro 39.00

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte



Weitere Buchempfehlungen auf buecher.avogel.ch



Gesundheit aus der Natur.

Heilpflanzen für Kinder

von U. Bühring, H. Ell-Beiser, M. Girsch, gebunden, 224 S.

366 Euro 29.90



Den Schmerz abschalten.

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93 S.

367 Euro 9.99



Entdeckung einer verborgenen Welt.

Das geheime Leben der Bäume

von Peter Wohlleben, gebunden, 285 S.

365 Euro 19.99



Sich das Leben leichter machen.

Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden

von Karin Hofele, broschiert, 118 S.

364 Euro 9.99



Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163 S.

363 Euro 16.95



Tipps zur Reduktion von allzuviel Süßem

Die 50 besten Zuckersucht-Killer

von Regina Tödter, broschiert, 88 S.

362 Euro 9.99



Tipps bei Vergesslichkeit und Überlastung.

Die 50 besten Vergesslichkeitskiller

von Christoph M. Bamberger, broschiert, 100 S.

358 Euro 9.99



Schmerzfrei und beweglich bleiben.

Das Arthrose-Stop-Programm

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128 S.

336 Euro 14.99

Liebe Abonnenten

Bei Wohnungs- und Namenswechsel
melden Sie uns bitte 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

Detox Frischekur 2016

BACK TO BASICS

Gönne dir eine Woche voller Inspiration für eine natürlichere Lebensweise! Erlebe sieben Tage, die das Wesentliche wieder in den Mittelpunkt rücken. Die Detox Frischekur entlastet und verwöhnt den Körper mit gratis Anregungen und gesunden Rezepten, für mehr Genuss, Energie und Gelassenheit.

Mach mit auf avogel.de/detox-kur

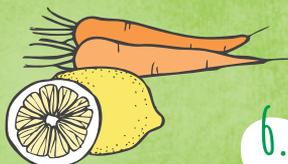
BACK TO BASICS



2.



NATÜRLICH SÜß



5.



SMOOTHIE TAG

4.



7.

GELASSEN GENIESSEN



A.Vogel

www.avogel.de/detox-kur