

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | April 2016 | EURO 3.40

**Schwerarbeiter
Magen**

**Blumen
statt Pestizide**

SALZ

Die Würze der Welt

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Unter der Lupe: Unser Magen

Er speichert unsere Nahrung und verdaut sie vor. Der Magen hat eine überaus wichtige Funktion im Körper. Was ihm gut tut, was ihm schadet und welche Heilpflanzen bei Beschwerden helfen.



ERNÄHRUNG & GENUSS

Die Würze der Erde

Es war einmal so viel wert wie Gold, galt als Zahlungsmittel und brachte als begehrtes Handelsgut vielen Städten immensen Wohlstand: Auf den Spuren des Salzes und seiner Geschichte.



NATUR & UMWELT

Florales statt Pflanzengift

Ein Blumensaum am Ackerrand von Weizenfeldern kann gegen Schädlingsbefall im Feld helfen. Damit könnte man sich den Einsatz schädlicher Pestizide sparen.



NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Hilfe für den Atlas 22

Wie sich die häufige Fehlfunktion des ersten Halswirbels durch eine Therapie korrigieren lässt.

ERNÄHRUNG & GENUSS

Weizen-Check 26

Das Getreide ist in den USA in Ver-ruf geraten. Dabei macht Weizen weder dick noch dumm.

RUBRIKEN

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



Die Welt der Kräuter und Gewürze: Die zarten Blüten des Rosmarins (*Rosmarinus officinalis*) zeigen sich oft schon im April. Der Name des aromatischen Mittelmeerkrauts bedeutet «Tau des Meeres».

Alles neu

Liebe Leserinnen und Leser

Alles neu macht in diesem Falle nicht erst der Mai, sondern schon der April: Nach einem Dutzend Jahren bei und mit den «Gesundheits-Nachrichten» befinde ich mich auf dem Wege in die Pensionierung und darf Ihnen mit dieser Ausgabe meine Nachfolgerin vorstellen.

Andrea Pauli (53) stammt aus der Pfalz im Südwesten Deutschlands und lebt bereits seit acht Jahren in der Schweiz. Sie hat Germanistik und Politik studiert, viele Jahre als Tageszeitungs- und Zeitschriftenredaktorin gearbeitet und ist diplomierte Public-Relations-Fachfrau. Somit bestens für die Aufgaben in der Redaktion gerüstet, ist sie gespannt auf ein neues Tätigkeitsfeld und bereits intensiv dabei, sich in all die vielfältigen Facetten des Bereiches «Gesundheit» einzuarbeiten. Mit einem der wichtigsten Bereiche, dem Thema gesunde Ernährung, beschäftigt sich die genussliebende Vegetarierin schon seit drei Jahrzehnten; Wandern, Radfahren und Tango tanzen sind der bewegte Teil ihrer Freizeit. Wir freuen uns, dass wir Andrea Pauli für die Gesundheits-Nachrichten gewinnen konnten. Wenn Sie sie noch ein wenig besser kennenlernen möchten, lesen Sie das Interview mit ihr auf unseren Webseiten www.avogel.ch respektive www.avogel.de.

Zwölf Jahre GN – das geht nicht spurlos an einem vorüber. Sie sind mir ans Herz gewachsen, liebe Leserinnen und Leser! So sehr ich mich auf Zeit für mich, meine Familie und Freunde freue, auf das freie Leben einer Pensionärin, die sich noch so gar nicht alt fühlt – ein wenig Wehmut wird doch auch dabei sein, wenn ich Ende Mai die Schlüssel zur Redaktion an Andrea Pauli übergebe. Wenn ich mir etwas wünschen darf: Bitte bleiben Sie der «neuen» GN so treu wie zuvor. Hin und wieder werde ich Ihnen dort auch weiterhin als freie Autorin begegnen. Darauf freue ich mich. Und wenn Sie mir/uns noch etwas sagen möchten, dann dürfen Sie das gerne ausser per Post und E-Mail auch auf den oben genannten Webseiten tun.

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch



Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

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

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten
 Natürlich gesund leben
 Nr. 4 April 2016, 73. Jahrgang
 erscheint 10-mal im Jahr
 Copyright by Verlag A.Vogel AG

Redaktion und Verlag
 Verlag A.Vogel AG
 Hättschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen
 Tel. +41 (0)71 335 66 66
 E-Mail: info@verlag-avogel.ch
 Internet: www.verlag-avogel.ch und
 www.gesundheits-nachrichten.ch

Verlag A. Vogel Deutschland
 c/o A. Stüber GmbH
 Tel. +49 (0)7121 960 80
 E-Mail: verlag@stuebers.de

Redaktion:
 Dr. rer. nat. Claudia Rawer
 (Chefredaktion)
 c.rawer@verlag-avogel.ch
 Andrea Pauli
 A. Pauli@verlag-avogel.ch
 Tino Richter
 t.richter@verlag-avogel.ch
Verlagsleiter: Clemens Umbrecht
 c.umbrecht@verlag-avogel.ch
Anzeigen: KünzlerBachmann Verlag AG
 Messi Fessehaye, Tel. +41 (0)71 314 04 81
 Patrick Marth, Tel. +41 (0)71 314 04 94
 E-Mail: gn@kueba.ch

Mitarbeiter dieser Ausgabe
 Joannis Malathounis (Rezepte)
 Ingrid Zehnder
 Adrian Zeller

Fotos
 123RF (S. Chavan, A. Guillem, S. Kene, M. Marczak, J. Pawlak, J. Polc, royalty-stockphoto, A. Susomwong, yanlev),
 agefotostock (CSP Eraxion, N. Tondini)
 Agroscope/M. Tschumi
 Biosphoto (T. Allofs), Bioforce (A. Leng)
 Dreamstime (S. Jintasaereewong)
 Fotolia (Ygdrasil), W. Jost, Kybun AG
 mauritius images (Alamy, Imagebroker/
 K. Rein), PantherMedia (P. Marcinski)
 Slowfood Deutschland (S. Sheets)
 SLUB Dresden/Deutsche Fotothek
 ThinkstockPhotos (Pacotoscano,
 J. Porenta, PrettyVectors, Vladrin,
 Wavebreak Media)
 Verein Alte Salzstrasse
 www.kisameetclay.com

Satz, Lithos: Amagoo AG, Arbon
Druck: Ostschweiz Druck, Wittenbach
Papier: Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement
 Schweiz: CHF 40.50 inkl. MwSt.
 EU: Euro 26.00 / Nicht-EU: CHF 44.70
 übrige Länder: CHF 53.–
 Einzelheft CHF 5.40 / Euro 3.40

Abonnements & Bücher
 Verlag A.Vogel AG
 Hättschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen
 Tel. +41 71 335 66 55
 Fax +41 71 335 66 88
 E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Die nächste Ausgabe

Fleissige Verdauungsdrüse

Die Bauchspeicheldrüse liefert Hormone für die Blutzuckerregulierung und Enzyme für die Verdauung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Was sie krank macht, was ihr gut tut.



Ran an den Salat

Jedem Kind sein eigenes Beet: Gärtnern kann für den Nachwuchs eine wichtige Lebenserfahrung sein. Die «Essgärten für Kinder» fördern den Respekt vor der Natur und den gesunden Genuss.



Salz und Gesundheit

Die weisse Würze ist immer wieder in der Diskussion, besonders, was die Wirkung auf den Blutdruck angeht. Doch der Expertenstreit bringt für den Alltag wenig – und Salz ist gar nicht der eigentliche Übeltäter.



Und ausserdem:

Knirsch-Alarm im Kiefergelenk • Cool bleiben im Sommer



Licht, Luft und Sonne sind Güter, die wir viel zu wenig schätzen, die unser Leben bereichern und mannigfache Freuden auf unserem Weg ausstreuen.
 Alfred Vogel (1902–1996)



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



Für jede Lebensphase der Frau.

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

von K. Detloff, broschiert, 144 S.

369 Euro 19.95



Den Schmerz abschalten.

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93 S.

367 Euro 9.99



Wirksame Pflanzen, aktives Training.

Blasenprobleme natürlich behandeln

von Dr. A. Flemmer, broschiert, 144 S.

368 Euro 19.95



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

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

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

Unvergleichlicher Geschmack



Nur echt mit frischen Kräutern

Verwenden wie Salz, passt zu allen Gerichten.

www.herbamare.de