

# 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](http://www.avogel.ch) respektive [www.avogel.de](http://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](http://epaper.avogel.ch) bzw. [epaper.avogel.de](http://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

## Das Erfolgsbuch von A.Vogel!



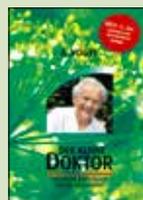
**80** Euro 12.50

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](http://buecher.avogel.ch)



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

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](mailto: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](http://www.herbamare.de)