

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Juli/August 2016 | EURO 3.40

**Besuch beim
Biobauern**

**Grosses
Sommer-
rätsel**

Verdauungshelferin Galle



NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Unauffällige Helferin: Die Galle

Die Gallenblase: Speicherorgan für den Gallensaft, Assistentin insbesondere bei der Fettverdauung. Macht sie sich bemerkbar, kann es schmerzhaft werden. Letzter Teil der «Organ-Serie».



10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Guck mal, was da wächst

Wir haben drei der Biobauern, die Kräuter für «Herbamare»-Salz produzieren, aufs Feld geschaut. Beindruckend, mit welcher Überzeugung sie ihre Anbaumethoden umsetzen.



14

NATUR & UMWELT

Insekten auf dem Teller?

Die einen schaudert es, die andern sprechen von der Ernährung der Zukunft. Nüchtern betrachtet liefern Insekten wertvolles Protein – durchaus eine Alternative zu Tiermast und Schlachthaus.



18

SPASS & UNTERHALTUNG

Sommerrätsel Teil 2 22

Jetzt schnell die zwei letzten Lösungswörter herausfinden und einen der tollen Preise gewinnen.

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Bartmode, Modebart 25

Früher ein Ausdruck von Würde, heute modisches Accessoire: Der Bart, eine Art Weltanschauung.

RUBRIKEN

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



Die Welt der Kräuter und Gewürze: Ysop (*Hyssopus officinalis*) blüht blau bis violett und verströmt einen aromatischen Duft. Als Heilkraut wirkt er krampflösend und verdauungsfördernd.

Frisch geschnitten

Liebe Leserinnen und Leser

Geht es Ihnen manchmal auch so? Sie kommen in den Supermarkt und können nicht fassen, was die Marketingstrategen sich schon wieder ausgedacht haben. Ich war baff, als ich sah, dass es nun auch frische Champignons fertig in Scheiben geschnitten zu kaufen gibt. Wer braucht das? Man könnte auf die Idee kommen, es sei eine wahrhaft schreckliche Mühsal, eben mal Obst und Gemüse zu rüsten. Mangos, habe ich herausgefunden, werden in Ghana (!) geschnitten. Tagesfrisch, geschwind von Afrika per Flieger zu uns. Da vergeht mir der Appetit. Zumal eine Recherche des «K-Tipp» ergab, dass all diese fertig geraspelten, gehackten, zerteilten Frischwaren nicht selten von krankmachenden Bakterien besiedelt sind. Mal ganz abgesehen davon, dass diese «Bequem-Happen» auch noch bis zu sieben Mal teurer gehandelt werden als ihre ungeschnittenen Kollegen.

Ganz ehrlich: Darüber kann ich mich ziemlich aufregen. Umso mehr habe ich das wohltuende Kontrastprogramm genossen: meinen Besuch im Elsass bei einem der Biobauern, die Kräuter für «Herbamare»-Salz anbauen. Die wunderbar frischen Feldfrüchte, die der engagierte Landwirt Dany Schmidt mir zum Abschied noch mitgab, teilte ich tags darauf brav mit meinen Kollegen. Wie lange ich gebraucht habe, um des Bauern gute Gaben in einen knackigen Redaktionssalat zu verwandeln? Definitiv kürzer, als manche Leute mit ihrem Fertig-Schnitt-Gemüse in der Schlange an der Supermarktkasse stehen ...



Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Geben Sie auf sich acht!
Herzlichst Ihre

Andrea Pauli

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. 7/8 Juli/August 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:
 Andrea Pauli
 (Redaktionsleitung)
 a.pauli@verlag-avogel.ch
 Tino Richter
 t.richter@verlag-avogel.ch
Verlagsleiter: Clemens Umbricht
 c.umbricht@verlag-avogel.ch
Anzeigen: KünzlerBachmann Verlag AG
 Messi Fesschaye, Tel. +41 (0)71 314 04 81
 Patrick Marth, Tel. +41 (0)71 314 04 94
 E-Mail: gn@kueba.ch

Mitarbeiter dieser Ausgabe
 Judith Dominguez
 Gisela Dürselen
 Vreni Giger (Rezepte)
 Ingrid Zehnder

Fotos
 123RF (Squarks, I. Astakhova, T. Baibakova, L. Bertolli, Y. Brykaylo, creativemarc, goodluz, G. Insuratelu, jakobradlgruber, V. Khankasem, J. Lovell, A. Loyo, A. Markin, E. Moiseeva, N. Polchoke, pumud, R. Semik, L. Sirivongmongkol, A. Stiop, S.Trebizan, A. Tsekhmister, J. Vachek, zenon, R. Zwerwer)
 Dreamstime (T. Pongpanich, Czuber, Spiderment)
 Fotolia (Henrie, karepa)
 iStock (C. Brunt, duncant1890, Wave-breakmedia)
 Jump (Optische Werke Hamburg)
 mauritius (C. Bertrand, JT Vintage)
 Thinkstock (iStock, Photick, Z. Darula)
 Wikimedia (G. B. Pedersen, Google Art Project)
 W. Jost, D. Orthmann, T. Peter, N. Widulin

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

Abführende Pflanzen

Es gibt zahlreiche Gründe, warum man dem Darm manchmal auf die Sprünge helfen muss. Vom sanften Leinsamen bis zum giftigen Rizinus bietet die Natur reichlich Hilfe für die Verdauung.



Superfood? Heimisch gut!

Mit einem Mal sind Nahrungsmittel, die früher selbstverständlich waren, «Superfood», etwa Grünkohl. Für andere, weither importierte Waren, gibt es genauso effektive heimische Varianten.



Fotos

Verwirrtheit nach Operationen
 Delirien als Komplikation anderer Krankheiten kommen viel häufiger vor als man denkt. Richtig erkannt und behandelt, verschwinden die Symptome innerhalb weniger Tage.



Und ausserdem:

Mit Kindern ein Igelhaus bauen • Fotowettbewerb Lesergalerie



Um den gesamten Stoffwechsel günstig zu beeinflussen, sollten wir neben dem Darm auch die Leber, Galle und Niere zu normaler Tätigkeit anregen.

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



99 Gartenmythen auf dem Prüfstand.

Gelassen gärtnern von Charles Dowding

Hardcover, 144 S.

372 Euro 14.95

Das Erfolgsbuch von A.Vogel!



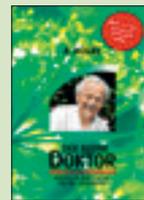
80 Euro 12.50

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



Über 900 Lebensmittel bewertet.

Richtig einkaufen bei Diabetes

von K. Hofele und Dr. M. Burkard, broschiert, 140 S.

370 Euro 9.99



Mit Candida-Immunität.

Darmpilze – heimliche Krankmacher

von Dr. E. Wormer, broschiert, 255 S.

371 Euro 17.95



Für jede weibliche Lebensphase

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

von K. Detloff, broschiert, 144 S.

369 Euro 19.99



Wirksame Pflanzen, aktives Training.

Blasenprobleme natürlich behandeln

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

368 Euro 19.99



Den Schmerz abschalten.

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93 S.

367 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



Schmerzfrei und beweglich bleiben.

Das Arthrose-Stopp-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

Frischer ist feiner



Jetzt
tollen Kugelgrill
gewinnen

www.herbamare.de

A.Vogel

Herbamare®

Herbamare® Salze werden aus naturreinem
Meersalz und frischen Kräutern und Gemüse
hergestellt. Bio, vegan und Rohkostqualität.

Produktmuster erhältlich in Reform- und Naturkostläden und Bio Supermärkten.

