

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Juli/August 2015 | EURO 3.40

**Alfred
Vogels
Geheimnis**

**Blitzschnelle
Botenstoffe**



NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Neurotransmitter

Mal bremsen, mal Gas geben – immer im richtigen Moment und in Sekundenbruchteilen. Unser Nervensystem schafft das auf schnellstem Wege mit komplizierter Logistik und präzisem Timing.



NATUR & UMWELT

Insel des ersten Gärtners

Ort mit bedeutender Vergangenheit, Wiege der europäischen Gartenkultur und Welterbe, Produzentin von Gemüse, Kräutern und Wein sowie ein Garten mit Charme – ein Besuch auf der Reichenau.



ERNÄHRUNG & GENUSS

Sommerküche mit Joghurt

Leicht, frisch, köstlich und am allerfeinsten selbstgemacht: Joghurt in all seinen Varianten von griechisch bis indisch ist ideal für heiße Sommertage.



NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Alfred Vogels Geheimnis 24

Auf den Spuren eines Naturheilkunde-Pioniers.

SPASS & UNTERHALTUNG

Grosses Sommerrätsel 28

Machen Sie mit bei der Jagd auf das fröhliche Echinacea-Velo!

RUBRIKEN

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



Sommerfreuden: Auch Admirale lieben den Roten Sonnenhut

Frisch versus faul

Liebe Leserinnen und Leser

Die Ideen und Prinzipien von Alfred Vogel sind einem natürlich gegenwärtig, wenn man seit mehr als zehn Jahren bei und für A.Vogel arbeitet. Dennoch bin ich immer wieder erstaunt, wie frisch und aktuell eben diese Ideen sind. Er konnte zu seiner Zeit nur intuitiv und aus langjähriger Erfahrung ahnen, dass zum Beispiel bestimmte Inhaltsstoffe einer Pflanze wichtig für die Gesamtwirkung eines pflanzlichen Heilmittels sind. Sie waren damals ja noch gar nicht identifiziert. Aber er folgte seiner Überzeugung – auch ganz praktisch. Das macht ihn wirklich zu einem Pionier der Phytotherapie, und seine Massgaben zur Herstellung von Arzneimitteln aus frischen Pflanzen sind heute aktueller denn je.

Doch eine Strömung gibt es, mit der Alfred Vogel ganz sicher nicht einverstanden gewesen wäre. Oft wird geklagt, der «ungesunde Lebensstil von heute» sei eben unausweichlich. Zu viel Stress, zu viel Fleisch, zu wenig Gemüse, Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel – «so ist das eben». Lösung: hier eine Pille, dort ein Pülverchen, ein paar Vitamine und Mineralstoffe in Tablettenform, ein Säureblocker, ein Beruhigungsmittel, schon ist die Sache erledigt. Vogel wusste genau: «Der Arzt und Therapeut ist wie ein Bergführer. Er geht zwar voran und zeigt den Weg, aber er trägt die Patienten nicht.» Er hätte es nicht so unvornehm formuliert, aber den Hintern hochkriegen muss man schon selbst. Nicht sich im Restaurant oder der Kantine zurücklehnen und sagen: Es gibt ja nur Schnitzel. Sondern selbst kochen, mit frischen Zutaten, und die Gemüsemenge verdoppeln, zum Beispiel. Nicht nur den Mangel an Bewegung beklagen, sondern sich einen Schrittzähler anschaffen, zum Kollegen gehen statt ihn anzurufen oder zu mailen, und am Wochenende an die frische Luft statt fernzusehen. Zugegeben, es ist oft extrem schwierig, mit dem fieseren inneren Ja-aber-Stimmchen zu argumentieren. Aber wenigstens versuchen können wir es doch.

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

VORSICHT BEI CHEMOTHERAPIE

Fischöl kann Krebsmedikament beeinträchtigen



Viele Krebspatienten möchten während einer Chemotherapie ihre Heilungschancen durch eine gesunde Lebensweise und Ernährung mit der Einnahme

von Nahrungsergänzungsmitteln verbessern. Forscher der Universität Utrecht entdeckten nun aber, dass eine bestimmte Omega-3-Fettsäure die Wirkung von Krebsmedikamenten aufheben kann.

Die Fettsäure mit der Bezeichnung Hexadeca-4,7,10,13-Tetraensäure kommt z.B. in vielen Fischöl-Kapseln sowie in fettem Fisch wie Makrele und Hering in unterschiedlichen Konzentrationen vor, in Lachs und Thunfisch in geringerer

Mass. Sie bewirkt eine vermehrte Freisetzung von Fresszellen, was zu einer Resistenz gegenüber der Chemotherapie führt. Die Wissenschaftler empfehlen daher, zumindest an den Tagen vor und nach der Behandlung sowie am Therapietag selbst auf die Einnahme von Produkten mit dieser Fettsäure zu verzichten.

Fischöl-Produkte sind keine Arzneimittel; die Gehalte der einzelnen Fettsäuren können nicht nur von Präparat zu Präparat, sondern auch von Charge zu Charge differieren. *pharmazeutische-zeitung.de*

BUCHTIPP

«Die 50 besten Zuckersucht-Killer»

Zuckersucht? Ob es sie wirklich gibt, ist in der Wissenschaft umstritten. Allerdings hat der Zuckerkonsum in der westlichen Welt derartige Ausmasse angenommen, dass die WHO eine drastische Reduktion empfiehlt. Für ein gesundes Leben sollten maximal 5 Prozent der täglichen Energiezufuhr (=25 Gramm) aus freiem Zucker bestehen. Die Ernährungsgesellschaften empfehlen bisher bis 10 Prozent. Die Realität: In Deutschland werden durchschnittlich 100 Gramm pro Kopf und Tag verzehrt, in der Schweiz gar 120 Gramm.

Zucker bzw. Glukose ist zwar lebensnotwendig. Dem übermäßigen Konsum von Zucker, vor allem von Fruktose, werden jedoch negative Folgen zugeschrieben: Übergewicht und Karies sowie indirekt ein Einfluss auf die Entstehung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Immer noch erliegen Verbraucher dem Irrtum, «Fruchtzucker» könne doch nicht schädlich sein. Die hohen Fruktosezusätze

in industriell hergestellten Lebensmitteln und Getränken haben jedoch schwerwiegende Auswirkungen auf den Stoffwechsel und werden mittlerweile für die rasante Zunahme von Übergewicht und des sogenannten metabolischen Syndroms verantwortlich gemacht. Für den Zucker, der von Natur aus in Obst, Gemüse und Milch steckt, haben Forscher dagegen keine negativen Folgen nachweisen können.

Wer also seinen Zuckerkonsum aus gesundheitlichen Gründen reduzieren möchte, findet in dem handlichen Büchlein aus der «Killer»-Reihe umsetzbare und praktische Tipps, wie das gelingen kann.

«Die 50 besten Zuckersucht-Killer» von Regina Tödter, 77 S., Trias Verlag 2015, broschiert
ISBN: 978-3-8304-8142-3, CHF 13.50/Euro 9.99

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66

Telefon in Deutschland: 07121 960 80



POSITIVES UMFELD SCHÜTZT

Häufige Umarmungen helfen dem Immunsystem

Häufige Umarmungen helfen auch dem Immunsystem. Zu diesem Schluss kommt ein Experiment der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh. Die Wissenschaftler befragten die 400 Teilnehmer jeden Abend telefonisch über ihren Tag, unter anderem auch, wie oft sie eine Umarmung erhalten hatten. Nach den Befragungen wurden die Teilnehmer in Quarantäne gebracht und absichtlich einem Schnupfenvirus ausgesetzt. Das Resultat: Je stärker sich eine Person in ihrem Umfeld aufgehoben fühlte und je öfter sie umarmt worden war, desto seltener wurde sie krank. Ein liebevolles Zuhause ist wichtig für das Immunsystem, weil es Stress vorbeugt und dadurch auch mehr Abwehrzellen gegen Viren gebildet werden können. www.cmu.edu



DARMENTZÜNDUNGEN

Tierkontakt schützt

Dass Tierkontakt vor Allergien schützt, ist bereits bekannt. Neu ist, dass auch das Risiko für eine der entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa niedriger ist, wenn Kinder auf Bauernhöfen mit Viehwirtschaft gross geworden sind. Dies belegt eine Studie, die Daten von über 10 000 Skandinaviern ausgewertet hat. Teilnehmer der Jahrgänge 1945 bis 1971 litten als Erwachsene nur etwa halb so oft

an den Darmliden als andere, wenn sie auf Bauernhöfen gross geworden waren.

Die Forscher vermuten, dass der Kontakt mit tierischen Keimen die Darmschleimhaut weniger anfällig macht. Dazu passt auch, dass die Zahl der von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Betroffenen in Nordeuropa zunimmt, da die Menschen immer seltener mit Tieren in Kontakt kommen.

test.de

Alfred Vogels Geheimnis

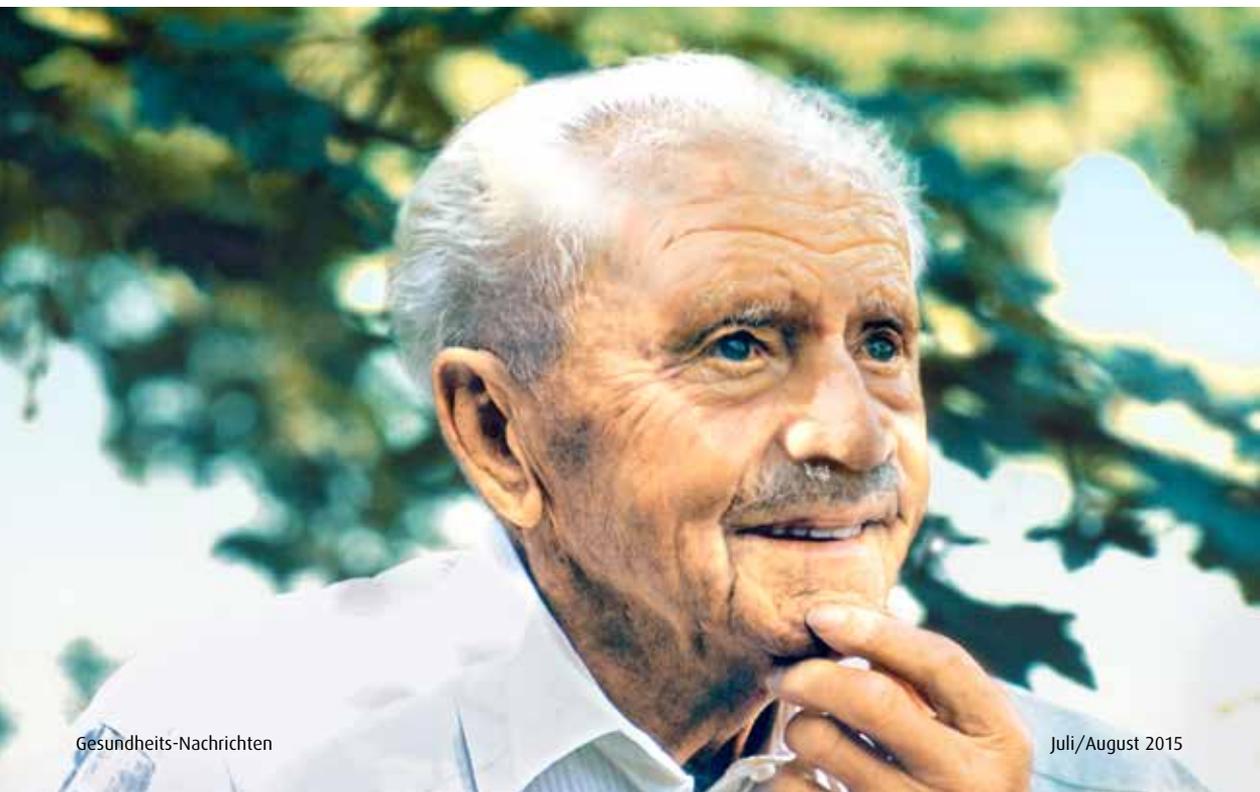
Was war eigentlich die grosse Entdeckung Alfred Vogels, das, was seine Arzneimittel von allen anderen unterschied? Man könnte meinen, nur eine Kleinigkeit – und doch eine Entdeckung und Entscheidung von grosser Tragweite. Alfred Vogel wollte und verwendete die frische, «ganze» Pflanze für seine Phytopharmaka. Claudia Rawer

An der Hand seines Vaters stapft ein kleiner Bub durch die Wälder und Wiesen des Baselbiets. Neugierig lässt er die Augen schweifen und nimmt Geräusche und Gerüche in sich auf; später wird er von sich sagen: «Ich war ein aufgeweckter Junge, der Augen und Ohren offen gehalten hat.»

Der Bub ist tief beeindruckt von der Natur in all ihrer Vielfalt. Besonders auf die Pflanzen, denen sie begegnen, weist der Vater ihn immer wieder hin: Kräuter, Blätter, Blüten und Wurzeln. Er erklärt dem Jungen, welche Eigenschaften die Gewächse ha-

ben, welche giftig oder schädlich sind, welche als Heilkräuter gelten und welche Erfahrungen schon damit gemacht wurden. Der Vater ist ein guter Pflanzenkenner, sein Wissen hat er wiederum von seiner «kräuterkundigen» Mutter.

Dabei beschränkt er sich keineswegs auf die Theorie, sondern lässt den Sohn praktische Erfahrungen machen und die Wirkung der Kräuter am eigenen Leibe ausprobieren: «Unterwegs musste ich... oft frische Pflanzen pflücken und kauen, um herauszufinden, wie sie auf den Körper einwirkten.»



Forschung braucht Zeit...

Die Idee, die Alfred Vogel – der kleine Bub an der Hand des Vaters – zu einem Pionier und «Revolutionär» der Naturheilkunde gemacht hat, steckt Anfang des 20. Jahrhunderts im wahrsten Sinne des Wortes noch in den Kinderschuhen.

Die frische Pflanze und die ganze Pflanze zu verwenden – das klingt so einfach. Doch es widersprach allen Gepflogenheiten der Zeit: Pflanzen, die zu Heilzwecken verwendet werden sollten, wurden fast immer durch Trocknung haltbar gemacht und dann als «Droge» bezeichnet. Über die Inhaltsstoffe wusste man wenig; Pflanzenheilkunde war Erfahrungsheilkunde. Die wachsende chemisch-pharmazeutische Industrie war vor allem daran interessiert, einzelne Wirkstoffe zu isolieren und zu analysieren, um sie dann möglichst auf synthetischem Wege herstellen zu können.

Immerhin wurde auf diesem Wege die Phytotherapie Gegenstand moderner Forschungsmethoden: Immer mehr pflanzliche Stoffe konnten identifiziert, ihre Struktur aufgeklärt – und ihre Wirkung wissenschaftlich belegt werden.

Das war jedoch ein langer Weg, der noch heute nicht zu Ende gegangen ist. Mit dem Aufschwung der organischen Chemie wurden im 19. Jahrhundert z.B. Morphium, Koffein oder Digitoxin (aus dem Roten Fingerhut *Digitalis purpurea*) entdeckt. Es dauerte jedoch beispielsweise bis in die 1990er-Jahre, bis entzündungshemmende Sesquiterpenlaktone als Hauptwirkstoffe der Arnika identifiziert wurden. Der genaue molekulare Wirkungsmechanismus wurde erst 2003 aufgeklärt.

... und unkonventionelle Querdenker

Viel von dem, was wir heute wissen, war zu Alfred Vogels Zeit (1902-1996) also noch völlig unbekannt. Dennoch setzte es sich bereits der junge Alfred in den Kopf, dass «jede einzelne Pflanze eine fertige Zusammenfassung verschiedener Stoffe darstellt, die als Ganzes eine besondere heilwirkende Fähigkeit besitzen mag.» Obwohl er die Anwendung getrockneter Medizinalpflanzen natürlich kannte und als «zeitgemäss» bezeichnete, stellte er sich nach eigener Aussage erstmals «schon 1925 ... auf die Herstellung von Frischpflanzenpräparaten ein.»



Dass Arnika (*Arnica montana*, Bergwohlverleih) wirkt, z.B. bei schmerzenden Gliedern, Prellungen und Rheuma, wusste man schon lange. Wie und warum sie wirkt, wurde erst vor wenigen Jahren entdeckt.

Schliesslich hatte er ja schon als Kind bei den vom Vater angeordneten Proberaktionen erfahren, «wie günstig es sich auswirken kann, wenn man Heilpflanzen frisch, also roh genieisst.»

Ganz praktisch erlebte er die «stärkere Wirksamkeit» beispielsweise an harntreibenden und appetitanregenden Kräutern. Ausserdem hatte er bereits in jungen Jahren «ein kleines Stück Welt gesehen und dabei erfahren, dass durch das Trocknen der Pflanzen gewisse vitale Stoffe verloren gehen». Also begann er in den 1930er-Jahren in Teufen mit frischen Pflanzen zu experimentieren.

Seiner Zeit voraus

Damit war Alfred Vogel seiner Zeit weit voraus. Heute wissen wir vieles, was er damals nur intuitiv erfassen konnte. Klar auf der Hand lag natürlich, dass bei einem Trocknungsprozess flüchtige Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Terpene (z.B. in



Wer sich selbst ansehen will, wie ein moderner Produktionsbetrieb für Phytotherapeutika aus Frischpflanzen funktioniert, kann im schweizerischen Roggwil/Thurgau die Firma Bioforce besuchen.

Pfefferminze und Thymian), bestimmte Glykoside (z.B. in Meerrettich, Senf, Kresse) oder die flüchtigen Anteile von Harzen zumindest zum Teil verloren gehen mussten. Aber Ausmass und Bedeutung dieser Verluste konnte man nicht einschätzen. Inzwischen ist beispielsweise bekannt, dass viele der wertvollen sekundären Pflanzenstoffe, die damals noch gar nicht entdeckt waren, ebenfalls flüchtige Verbindungen sind.

Als Vogel so hartnäckig darauf bestand, dass «Präparate aus frischen Pflanzen ... einen grösseren Wirkungsradius haben als solche aus getrockneten» und «Frischpflanzenpräparate bedeutend schneller, stärker und tiefer wirken als dies bei Präparaten aus getrockneten Pflanzen möglich ist», basierte das auf seinen langjährigen Erfahrungen. Bereits 1953 schrieb er in den «Gesundheits-Nachrichten», er habe «sowohl geschmacklich als auch

in der Wirkung grosse Unterschiede» zwischen Tinkturen aus frischen bzw. getrockneten Pflanzen beobachtet.

Zudem sind getrocknete Drogen, da sie lange zwischengelagert und oft auf langen Wegen transportiert werden, nicht selten verunreinigt. Man beobachtet z.B. Insektenfrass, Welke oder gar Schimmel. Eine weitere Quelle der Verunreinigung sah Alfred Vogel zu Recht beim Anbau: Kontrolliert biologisch angebaute Pflanzen weisen deutlich tiefere Konzentrationen an Pestiziden, Umweltgiften und Schwermetallen auf (M. Tobler, Leiter Forschung und Entwicklung Bioforce AG).

«Frisch» ist tatsächlich besser

Heute lässt sich im Labor nachvollziehen, dass seine Theorie wissenschaftlich belegbar ist. Zwei Ergebnisse sollen dies exemplarisch verdeutlichen: Für die entzündungshemmende und immunstimulierende Wirkung des Roten Sonnenhuts sind im Wesentlichen Substanzen verantwortlich, die als Alkylamide bezeichnet werden. Sie ähneln übrigens Cannabinoiden und binden auch an die gleichen Andockstellen (Rezeptoren) der Körperzellen. Ausschlaggebend für die Wirkung ist, dass Cannabinoid-Rezeptoren auch auf den zentralen Zellen des Immunsystems sitzen und über sie die Aktivierung des Immunsystems erfolgt. Neben anderen Inhaltsstoffen der *Echinacea purpurea* wie pflanzliche Vielfachzucker und Eiweiss-Zucker-Verbindungen sind diese Alkylamide daher von besonderem Interesse.

Und ist die frische Pflanze nun der getrockneten überlegen? Ganz klar: Bereits 1994 konnte gezeigt werden, dass ein Frischpflanzenextrakt aus dem Roten Sonnenhut fast dreimal so viele Alkylamide enthält wie ein Produkt aus getrockneten Pflanzen. (Ganzheitsmedizin 5/94).*

Zweites Beispiel: Für die – wissenschaftlich ebenfalls gut belegte – herzstärkende Wirkung von Weissdornbeeren sind unter anderem Stoffe verantwortlich, die man Procyanidine nennt. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, genauer gesagt zu den Polyphenolen (eine Übersicht zu den sekundären Pflanzenstoffen finden Sie übrigens in den GN 5/2013). Ergebnis der Laborversuche: Der Anteil an Procyanidinen ist bei einem Präparat aus

frischen Beeren deutlich höher und bleibt zudem stabil, während er bei Zubereitungen aus getrockneten oder gefrorenen Beeren mit der Zeit absinkt. (Ganzheitsmedizin 5/94).

Gesamtkomplex versus Einzelwirkstoff

Auch mit der Theorie von der «ganzen Pflanze» sollte Alfred Vogel recht behalten. Er befand: «Es ist selten gut, wenn man irgendeinen Stoff aus dem Komplex der ganzen Pflanze herausreißt.» Zwar räumte er ein: «Es mag sein, dass die spezifische Wirkung (eines Einzelstoffes) gezielter ist und daher vom Chemiker, vom Arzt oder vom Pharmakologen besser berechnet werden kann.»

Ihm jedoch ging es um die komplexe Wirkung, darum, dass «alle Inhaltsstoffe, auch jene, welche wir noch nicht kennen», für die Wirksamkeit wie für die Verträglichkeit eines Arzneimittels verantwortlich seien. Vogel durfte selbst noch die Erfahrung machen, dass er damit goldrichtig lag. Mittlerweile häufen sich die klinischen und ärztlichen Erfahrungen, die darauf hinweisen, dass gerade Wirkstoffkomplexe besondere Vorzüge besitzen, zum Teil hinsichtlich der Intensität der Wirkung, zum Teil aber auch der besseren Verträglichkeit und Resorption wegen.

Frühe Vision – heutige Forschung

Heute ist noch viel weitergehend als zu Vogels Zeiten erforscht, dass Begleitstoffe wie Saponine oder Schleim- und Gerbstoffe sowohl die Bioverfügbarkeit als auch die Wirksamkeit von Phytopharmaka beeinflussen (Ganzheitsmedizin 5/94), und dass auch Nebenwirkstoffe und Ballaststoffe aus der

* Klinische Studien zeigen, dass insbesondere alkoholische Extrakte immunmodulierende und antivirale Wirkung haben. Die Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des deutschen Bundesgesundheitsamtes (Kommission E) hält eine Wirksamkeit nur für den Roten oder Purpursonnenhut für erwiesen, nicht aber für *E. angustifolia* und *E. pallida*, den schmalblättrigen und den blassen Sonnenhut. Intensiv erforscht wurden *Echinacea purpurea* und ihre Wirkungsmechanismen u.a. durch Prof. Rudolf Bauer, Universität Graz, Dr. Jürg Gertsch, ETH Zürich, Prof. Stephan Pleschka, Universität Giessen und Prof. Michael Heinrich, University of London, um nur einige zu nennen.

Pflanze Anteil an der guten Wirkung und Verträglichkeit von pflanzlichen Arzneimitteln haben (Prof. Reinhard Saller, der erste Inhaber eines Lehrstuhls für Naturheilkunde an einer Schweizer Universität).

Jedes Naturgesetz, das sich dem Beobachter offenbart, lässt auf ein höheres, noch unerkanntes schliessen.

Alexander von Humboldt

Hierfür steht unter anderen wieder die Arnika montana: Prof. Irmgard Merfort vom Institut für Pharmazeutische Biologie in Freiburg i. Br. untersuchte mit ihrer Arbeitsgruppe Inhaltsstoffe und Wirkungsmechanismen der Pflanze. Sie wies besonders darauf hin, dass neben den oben genannten Sesquiterpenlaktonen auch Flavonoide, Chlorogensäure und das ätherische Öl zur Wirkung der Arnika beitragen (Pharmazeutische Zeitung 4/2003).

Innovative Spinner

Alfred Vogel begründete bekanntermassen einen Produktionsbetrieb für Phytopharmaka, der sich auf die Herstellung von Frischpflanzenpräparaten spezialisierte, die «Bioforce» die in ihrem Namen trägt, was das Zentrum von Alfred Vogels Schaffen war: die Kraft der Natur. Inzwischen ist sie eine etablierte Heilmittel-Firma, die 2013 ihr 50-jähriges Jubiläum feiern konnte.

Vogels Ansatz lautete: «Die Heilmittelherstellung aus frischen Pflanzen ist eine Kunst, die neben den fachmännischen Kenntnissen vor allem auch Talente und Liebe erfordert.» Und «Arbeit, Sorgfalt, Fingerspitzengefühl, volles Verständnis und reichlich Liebe zu den Pflanzen, aber auch ein reges Interesse für das Heil der Leidenden».

Mit diesen Grundsätzen hatte er Erfolg, auch dank eines Mitarbeiterstabes, von dem er selbst sagte, «dass es sich bei den treibenden Kräften nicht um Normaltypen, sondern um solche, die ein bisschen spinnen» handle. Aber er hielt auch liebenswert ironisch fest: «Manchmal bekommen die Spinner durch die Realität doch noch Recht.»

Was seine Ideen bezüglich der Frische und Ganzheit seiner «guten Pflanzenfreunde» angeht, trifft dieser Satz ganz bestimmt zu. ■

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten
 Natürlich gesund leben
 Nr. 7/8 Juli/August 2015, 72. 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
 Tino Richter
 t.richter@verlag-avogel.ch
Verlagsleiter: Clemens Umbricht
 c.umbricht@verlag-avogel.ch
Anzeigen: KünzlerBachmann Verlag AG
 Messi Fessehay, 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

Fotos
 123RF (T. Aksenova, Belikova, gina-
 sanders, joseasreyes, A. Kucherova,
 D. Noakes, subbotina, O. Tkachu,
 Wiktory), Bioforce, Bodenseegärten
 Dreamstime (Frizzantine, S. Kobayakov,
 A. Nowack, Romrodinka, E. Shevchen-
 ko, Spaxia)
 Fotolia (boumenjapet), W. Jost
 Mauritius (caiaimage/P. Bradbury,
 imagebroker/W. Bahnmueller,
 V. Osaka, K. Schwabe)
 Thinkstock/Stockbyte
 Tourist Information Reichenau/A. Mende
 Wikipedia (MrArifnajafov)

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

Jahresabonnement
 Schweiz: CHF 40.50 inkl. MwSt.
 Nicht-EU-Länder: CHF 44.70
 Übersee: CHF 55.-

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

Gefälschte Medikamente

Aufgepasst bei Mitteln gegen hohen Blutdruck, Migräne oder Depressionen: Mit unwirksamen oder gar gefährlichen Medikamenten versuchen Kriminelle, in Internetapotheken und in den legalen Pharmahandel zu gelangen.



Motten, Schaben, Silberfische

Tierische Mitbewohner findet man nur ungerne im Küchenschrank. Schädlinge und Lästlinge aber lieben dunkle und warme Orte mit grossem Nahrungsangebot. Wie Sie die ungebetenen Gäste wieder loswerden.



Künstlergärten am Bodensee

Der bedeutende Maler Otto Dix, in Berlin nicht mehr willkommen, fand hier seinen Zufluchtsort. Aber auch viele andere Künstler haben am Bodensee ein kleines grünes Glück gefunden.



Und ausserdem:

Entspannung mit Rebalancing • Grosser Fotowettbewerb



Die Heilmittelherstellung aus frischen Pflanzen ist eine Kunst, die neben den fachmännischen Kenntnissen vor allem auch Talente und Liebe erfordert.

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



Tipps zur Reduktion von allzuviel Süßem

Die 50 besten Zuckersucht-Killer

von Regina Tödter, 88 S.

362 Euro 9.99

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



Komplementärmedizinische Begleitung.

Krebs ganzheitlich behandeln

von Prof. Josef Beuth, broschiert, 215 S.

360 Euro 26.00



Küchengarten auf kleinstem Raum.

Gärtnern im Topf

von der Royal Horticultural Society, gebunden, 192 S.

361 Euro 14.95



Tipps bei Vergesslichkeit und Überlastung.

Die 50 besten Vergesslichkeitskiller

von Christoph M. Bamberger, broschiert, 100 S.

358 Euro 9.99



Für Jung und Alt, für Frau und Mann.

Heilpflanzenrezepte

von Ursel Bühring, broschiert, 144 S.

355 Euro 17.90



Richtig gehen und gesund werden.

Die Heilkraft des Gehens

von Wim Lijpers, broschiert, 248 S.

354 Euro 14.99



Alles über ein unterschätztes Organ.

Darm mit Charme

von Giulia Enders, kartoniert, 285 S.

352 Euro 16.99



Schmerzfrei und beweglich bleiben.

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128 S.

336 Euro 14.99



Gesundheit, Schönheit und Genuss.

Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter

neue Auflage, broschiert, 128 S.

140 Euro 15.00

Bitte nachsenden, neue
Adresse nicht melden

AZB 9053 Teufen

Liebe Abonnenten

Bei Wohnungs- oder 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



Mitmachen und Herbamare®-Fahrrad gewinnen!



Unser Sommerbilderrätsel finden Sie auf
avogel.de/blog