

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Schwindel:
Karussell im Kopf**

**Heilpflanzen-Anbau:
Bitte nachhaltig!**



**Gesund & köstlich
Beeren, echt stark**



Schwindelfrei auf Beerensuche

Liebe Leserinnen, liebe Leser

In Zeiten von «Superfood» (GN 09/2016) sind Beeren im Trend. Statt auf Kartoffeln setzen Schweizer Unternehmen seit einigen Jahren auf Bio-Wildbeerenanbau. Für die IG Aronia Schweiz bauen 42 Produzenten auf insgesamt 70 Hektar rund 175 500 Pflanzen an. Dieses Jahr wird sich die Aronia-Ernte in der Schweiz im Vergleich zu 2016 auf rund 240 Tonnen verdoppeln (falls der Kälteeinbruch im April nicht zu grossen Schaden anrichtete). Mag die herbe Kraftbeere auch gerade mächtig «in» sein – ich bleibe ganz altmodisch den beerigen Vorlieben aus Kindertagen treu. Mein Grossvater mütterlicherseits hatte herrliche Johannisbeersträucher im Garten, von denen ich Hände voll Früchte abriess und mir in den Mund stopfte. Und seit ich als Teenager mit der Familie einer Freundin in Dänemark war und dort tagelang Heidelbeeren pflücken und in jedweder Zubereitungsvariante verspeisen durfte, bin ich für die Zuchtvarianten für immer verloren. Wilde oder keine! Was sonst noch vor Vitaminen strotzt, lesen Sie im Beeren-Beitrag von Claudia Rawer (S. 25).

Der Taumel, den ich als Kind beim Karussellfahren grossartig fand, hat mich im vergangenen Jahr (ohne Karussell) mal derart ereilt, dass ich die Schwindel-Ambulanz im Spital aufsuchen durfte. Interessante Untersuchungen durchläuft man da... Schwindel ist übrigens nach Schmerzen der zweithäufigste Grund, weshalb Menschen zum Arzt gehen. Ingrid Zehnder hat eine Fülle von aufschlussreichen Fakten dazu recherchiert und zeigt hilfreiche Übungen auf (S. 10).

Beim Thema «Pfundige Mitte» (S. 21) seufzen wohl die meisten ab 50 plus wissend auf. Aber: Das Gewicht hängt bei Frauen nach der Menopause vor allem von Ernährung und Bewegungsverhalten ab. Emsige Beerensuche wäre da eine gute Sache, oder?!

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst, Ihre

Andrea Pauli

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

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



10 | Schwindel, lass nach!

Juni 2017

10 Phänomen Schwindel

Wenn die Welt sich plötzlich dreht: Schwindel ist ein Symptom diverser Krankheiten und hat viele Gesichter. Welche Formen es gibt, was dahinter stecken kann, welche Übungen nützlich sind und wohin man sich wenden kann. — **Naturheilkunde & Medizin**

17 Bitte nachhaltig!

Heilpflanzen werden vielfach in freier Natur gesammelt, der Handel damit boomt. Doch der Bestand vieler Arten geht zurück. Wie man die kostbaren Rohstoffe schützen kann, welche Alternativen es gibt. — **Natur & Umwelt**

Rubriken

6 **Fakten & Tipps**
6 **Buchtipp**
31 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Anzeigen & Adressen**



17 | Heilpflanzenanbau



25 | Gesunde Beeren



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

21 Pfundige Mitte

Selbst bislang schlanke Frauen und Männer stellen ab einem gewissen Alter fest, dass sie plötzlich um die Körpermitte herum zulegen. Zwischen Hungern und Hinnehmen gibt es wirksame Ansätze, damit umzugehen. — **Körper & Seele**

25 Gestatten: Beere

Gesund, köstlich und auch noch gratis: Wilde Beeren zu pflücken, bringt gleich mehrere Vorteile mit sich. Wir zeigen auf, was Gutes in den kleinen Kraftpaketen steckt. — **Ernährung & Genuss**

30 Rätselraten!

Mit dem Sommermonat Juni werden die kleinen grauen Zellen wieder gefordert: Es ist Knobelzeit! Machen Sie bei unserem zweiteiligen Bilderrätsel mit und gewinnen Sie einen der attraktiven Preise, z.B. ein erholsames Wellness-Wochenende im sonnigen Italien. — **Spass & Unterhaltung**

Im nächsten Heft



1

1 Starkes Sehorgan

Mit entscheidend für unsere Sehkraft ist, wie gesund wir leben. Ein vertiefter Blick ins Auge.



2

2 Ayurveda

Die Wirksamkeit von Ayurveda wird intensiv erforscht. Die indische Heilkunde bietet sehr viel mehr als bloss einen «Wellness-Effekt».



3

3 Planet Wasser

Das kostbare Nass ist ein schutzbedürftiger Schatz – und ein faszinierendes Element.

Sommerrätsel, Teil 2
Mitknobeln und gewinnen!

Depression

Therapie statt Tabletten.

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 6, Juni 2017, 74. 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 Fessehaye, Tel. +41 71 314 04 81, Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Gisela Dürselen, Petra Horat-Gutmann, Joannis Malathounis (Rezepte), Claudia Rawer, Ingrid Zehnder | **Fotos** 123RF (A. Bowden, anest, T. Antonyuk, ccat83, S. Caston, design56, M. Dubova, N. Egorova, filmfoto, F. Guedel, T. Kulikova, madllen, magone, N. Newsom, oksix, siur, E. Sergeev, V. Slaber, S. Srikania, S. Uraladnikov, tunedin123, WavebreakMedia, yurakp) Fotolia (Pali), Wolf Jost, Günter Langer, Shutterstock (bioraven, Bloor, ch_ch, P. Matos), WikimediaCommons (Blausen) | **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.– | **Abonnements & Bücher** Verlag A.Vogel AG, Hättschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen, Tel. +41 71 335 66 66, Fax +41 71 335 66 88, E-Mail: info@verlag-avogel.ch



Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital
Auf epaper.avogel.ch können Sie die «Gesundheits-Nachrichten» jetzt bequem als digitale Ausgabe abonnieren.

Wenn Sie bereits Abonentin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Denkschule

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken

von V. Sipos/U. Schweiger

gebunden, 304 S.

Best.-Nr. 381
CHF 26.90



Alles über unser grösstes Organ

Haut nah

von Dr. Y. Adler

broschiert, 336 S.

Best.-Nr. 380
CHF 21.90



Hilfreiche Tipps

Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich behandeln

von Dr. A. Flemmer

gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 379
CHF 26.90



Porträt einer starken Heilpflanze

Löwenzahn und Löwenkraut

von Marianne Ruoff

gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 378
CHF 24.00



Gegen Rücken- und Nackenschmerzen

Kleine Rückenschule

von H. Höfler

broschiert, 126 S.

Best.-Nr. 377
CHF 10.90



Tipps zu Ernährung und Lebensmitteln

Cholesterin natürlich senken

von Dr. A. Flemmer

gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 376
CHF 26.90



Den Schmerz abschalten

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

Kay Bartrow

broschiert, 93 S.

Best.-Nr. 367
CHF 13.50



Schmerzfrei und beweglich bleiben

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. J. Fischer

broschiert, 128 S.

Best.-Nr. 336
CHF 21.90



Wir empfehlen

Das Buch für den Hallux
von C. Stark

Mehr Infos siehe Seite 6
broschiert, 160 S.

Best.-Nr. 382
CHF 22.90



Das Erfolgsbuch

Kleine Outdoor-Apotheke
von Claudia Rawer
und Ingrid Zehnder

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen
für Freizeit, Sport und Reisen.
kartoniert, mit Schutzhülle
aus Glasklarfolie, 216 S.

Best.-Nr. 80
CHF 18.50



Der Klassiker

Der kleine Doktor
von Alfred Vogel

Neu überarbeitet und
mit vielen Anmerkungen!
Leinen mit Schutz-
umschlag, 864 S.

Best.-Nr. 12
CHF 48.00

Weitere Buchempfehlungen
auf buecher.avogel.ch

Liebe AbonnentInnen

Bitte melden Sie uns bei Wohnungs-
und Namenswechsel 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

Mein Salz, mein Geschmack



Spielen & gewinnen:
www.herbamare.ch

A.Vogel

Herbamare®

Meersalz mit Gemüse und Kräutern

 Nur echt mit frischen Kräutern.
Bio, vegan und frei von Zusatzstoffen.

