

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Gehirnjogging:
Was bringt es?**

**Genuss-Trend:
Küche der Morgenröte**

Vom Gedächtnis des Erbguts:

Epigenetik



Auf dem Hätschen tut sich was

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Bagger, Betonmischer und Baugrube: In dieser Saison ist Umbruch angesagt bei uns auf dem Hätschen in Teufen. Die Errichtung des neuen Besucherzentrums nimmt Formen an. Wer uns im Heilpflanzenschauergarten besucht, bekommt natürlich trotzdem was zu sehen. Die Natur umrankt mit ihrer grünen Frische und einer Vielzahl gesundheitsfördernder Pflanzen gnädig die Baustelle – was nicht zuletzt ein Verdienst unseres emsigen Gärtners ist. Jedenfalls haben wir trotz der Bauarbeiten allemal mehr insektenfreundliche Flora zu bieten als all die Stein- und Schottergärten, die derzeit so in Mode und meiner Meinung nach eine absolut entbehrliche Erfindung sind.

Wie schön ist es doch, wenn etwas wächst und gedeiht! Seerosen zum Beispiel, in deren hinreissenden Anblick wir uns in dieser Ausgabe vertiefen (S. 28). Oder Gewürzkräuter, mit denen man altbekanntes Gemüse raffiniert in orientalische Köstlichkeiten verwandelt (S. 14).

Was wollte ich Ihnen noch erzählen? Ach jaaa, in dieser hochsommerlichen Doppelausgabe geht es ganz viel ums Gedächtnis. Jenes, das in unseren Genen sitzt, etwa. Und um die kleinen grauen Zellen natürlich. Nun gut, Sudoku hat offenbar als «Gehirnjogging» doch nicht so viel Effekt wie körperliche Bewegung. Schaden kann Knobeln aber nicht. Vor allem, wenn es dabei was Tolles zu gewinnen gibt wie bei unserem diesjährigen Sommerrätsel (S. 18). Wer Alfred Vogels Lebensweisheiten verinnerlicht hat, hat schon halb gewonnen...

Eine sonnige Ferienzeit und bis zur September-Ausgabe, in der wir uns u. a. dem heissen Eisen «Mobilfunkstrahlung» widmen.

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

Juli/August 2019

10 Das Gedächtnis der Gene

Können Lebensstil und Umwelteinflüsse unsere Gene beeinflussen? Werden diese Faktoren sogar von einer Generation an die nächste weitergegeben? Diesen Fragen geht die Epigenetik nach, ein spannendes, aber auch umstrittenes Forschungsgebiet. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Küche der Morgenröte

Neue Aromen und Geschmackserlebnisse, vielfältige kleine Gerichte nach alten Traditionen aus dem Nahen Osten: Die moderne Levante-Küche erobert die Kochtöpfe. Genuss, Geselligkeit und liebevoll zubereitete Speisen stehen dabei im Vordergrund. Probieren Sie mal! — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Kleine Outdoor-Apotheke**



14 | Küche der Levante



28 | Seerosen



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

18 Grosses Sommerrätsel

Die Lebensweisheiten von Alfred Vogel sind bis heute gültig. Drei davon finden Eingang in unser sommerliches Bilderrätsel. Knobeln Sie mit, es gibt tolle Preise zu gewinnen. — **Spass & Unterhaltung**

22 Schädliche Nagelkunst

Zur Schönheitspflege gehören künstliche Nägel heute wie selbstverständlich dazu. Dabei ist diese Zierde keineswegs unbedenklich. Wovor Dermatologen warnen. — **Lebensfreude & Wellness**

24 Sudoku für die grauen Zellen?

Lässt sich das altersbedingte Nachlassen des Gehirns durch Rätselraten stoppen? Was wirklich hilft, geistig fit zu bleiben. — **Körper & Seele**

28 Majestäten der Teiche

Seerosen adeln jedes Gewässer und sind ein hübscher Anblick. Sie haben auch eine interessante Geschichte als Heilmittel. Besonders Mönche setzten auf ihre spezielle Kraft. — **Natur & Umwelt**



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



Wir empfehlen:

Kleine Outdoor-Apotheke – das Erfolgsbuch!

von Claudia Rawer und Ingrid Zehnder

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen, kartoniert, broschiert, ca. 220 S.

4. Auflage, inhaltlich unverändert, optisch aufgefrischt, neu mit benutzerfreundlichem Register. Erscheint in der zweiten Junihälfte 2019.

Unentbehrlich für alle, die gerne aktiv sind und auf die heilsame Kraft der Natur vertrauen.

Best.-Nr. 80
Sonderpreis CHF 13.50
(statt 18.50)
Aktionspreis gültig bis 31.8.2019



Der Klassiker

Der kleine Doktor
von Alfred Vogel

Neu überarbeitet und mit vielen Anmerkungen! Leinen mit Schutzumschlag, 864 S.

Best.-Nr. 12
CHF 48.00

 [Weitere Buchempfehlungen auf \[buecher.avogel.ch\]\(http://buecher.avogel.ch\)](http://buecher.avogel.ch)



Mit vielen Rezepten
Praxishandbuch Frauenkräuter
Margret Madejsky
Softcover, 236 S.

Best.-Nr. 506
CHF 26.90



Schmerzen lindern
Ich helfe mir selbst – Gicht
Andrea Flemmer
Softcover, 128 S.

Best.-Nr. 505
CHF 29.90



Unkraut naschen
Der Giersch muss weg!
S. Hansch,
E. Schwarzer
brochert, 128 S.

Best.-Nr. 504
CHF 23.90



Hilfe aus der Natur
Heilpflanzen für Kopf & Seele
N. und E. Perry
Hardcover, 240 S.

Best.-Nr. 503
CHF 32.00



Erprobte Methode
Rosacea – Das hilft wirklich
Franziska Ring
Softcover, 160 S.

Best.-Nr. 501
CHF 30.50



Gute Tipps
Ich helfe mir selbst – Diabetes
Andrea Flemmer
Softcover, 144 S.

Best.-Nr. 399
CHF 28.90



Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler
brochert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



Richtig essen
Die Anti-Entzündungs-Diät
M. Kreutzer,
A. Larsen
kartoniert, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 30.90

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

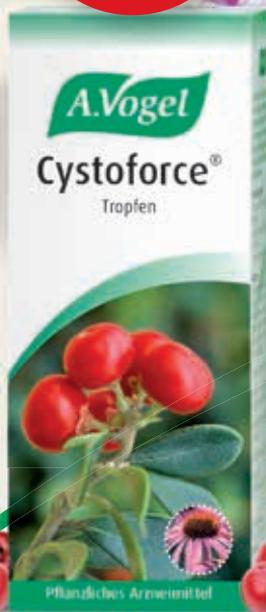
P.P./Journal

Post CH AG

Blasen-Entzündung?

*Ich lass nichts
anbrennen...*

Aktuell



Eine Antwort der Natur:
Cystoforce®

- Lindert Symptome bei Harnwegsinfekten
- Aus frischen Bärentraubenblättern und Rotem Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

A.Vogel