

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Wissen, wie's geht:
Erste Hilfe**

**Apfelkude:
Comeback alter Sorten**

Pfefferminze, Salbei & Co.:

Cooler Pflanzen





Auf den Apfel gekommen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Apfel? Soweit ich meinen Geschmacksreminiszenzen trauen kann, war es einer dieser blassgrünen Klaräpfel, die ich aus dem Gras rund um einen der Obstbäume im grosselterlichen Garten auffas. Ich habe vermutlich ziemlich das Gesicht verzogen angesichts der spritzigen Säure, die dem kleinen Frühreifen eigen ist. Doch Sie hätten mal mein Strahlen sehen sollen, wenn es darum ging, mich über einen dieser knallrot lackierten Paradiesäpfel vom Jahrmarkt herzumachen – eine zahnmedizinische Frevelei, aus heutiger Sicht.

Eine der berühmtesten Anekdoten der Wissenschaftsgeschichte handelt auch vom *Malus domestica*: Ein fallender Apfel soll den Mathematiker, Physiker und Astronomen Isaac Newton zu seinem monumentalen Gravitationsgesetz inspiriert haben. Wie die Natur heutzutage Wissenschaftler inspiriert, ist Gegenstand der Bionik (S. 22). Wobei der Weg vom biologischen Vorbild bis zur bionischen Praxisanwendung oft steinig ist und nicht selten ins Museum führt. Dies belegt das Kofferfisch-Experiment von Mercedes-Benz, bei dem ein extrem aerodynamisches Fahrzeug entwickelt wurde, dessen Form und Rahmen die Leichtbauweise des Fisches zum Vorbild hat.

Gleichwohl: Es gibt noch unendlich viel zu lernen von der Natur. Zum Beispiel, wie man sich die kühlende Wirkung von Pflanzen zunutze macht (S. 10). Probieren Sie es aus!

Wie jeden Sommer ist auch dieses Heft wieder eine «Doppelnummer». Das heisst, Sie haben ausreichend Zeit, um das Rätsel (S. 20) zu knacken und sich mit etwas Glück einen schönen Preis zu sichern. Die nächste Ausgabe der «GN» erhalten Sie dann im September.

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 | Cool wie Pfefferminze

Juli/August 2020

10 Kühlende Pflanzen

Wenn es heiss ist, hält die Natur zahlreiche bewährte Heilpflanzen mit kühlenden Effekten oder solchen, die hitzebedingte Beschwerden mildern, bereit. Wir zeigen, welche Pflanzen das sind und wie man sie am besten gegen die Hitze anwendet. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Erste Hilfe

Im Falle eines Herzinfarkts besteht die Erste Hilfe darin, eine Herzdruckmassage durchzuführen. Was aber ist bei Knochenbrüchen, Bewusstlosigkeit oder Sonnenstich zu tun? Wir erklären die wichtigsten lebensrettenden Massnahmen in 15 häufigen Notfallsituationen. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Leber-Ratgeber**



22 | Von der Natur kopiert

20 Sommerliche Knochelei

Miträtseln und das Lösungswort finden: Das können Sie bei unserem Sommerrätsel. Als Hauptpreis gibt es ein Wellnesswochenende für zwei Personen in Überlingen am Bodensee zu gewinnen. Zudem warten weitere 30 attraktive Preise auf Sie.

— **Spaß & Unterhaltung**

22 Clever kopiert

Die Bionik beschäftigt sich mit der Übertragung von Naturphänomenen auf die Technik, z.B. mit dem Haftprinzip von Geckofüßen. — **Natur & Umwelt**



26 | Apfelsorten: alt & neu



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

26 Comeback des Apfels

Alte Apfelsorten sind heute bei Konsumenten wieder begehrt. Weshalb sie überhaupt verschwunden waren, was sie auszeichnet und warum sie leider nicht überall zu finden sind.

— **Ernährung & Genuss**

Im nächsten Heft



1 Östrogenwirksame Pflanzen

Einige Pflanzen enthalten Substanzen, die hormonähnlich wirken, z.B. Granatapfel. Wie Frauen diese vorteilhaft für sich nutzen können.



2 Wohngesunde Häuser

Häuser ganz aus Holz liegen im Trend. Wir beleuchten, was sie für Gesundheit und Umwelt bedeuten.



3 Feine Mehle

Welches Mehl wofür verwendet wird und welche Nährstoffe drinstecken.

Gesund alt werden
Lässt sich die Lebenszeit ausdehnen?

Sepsis: Richtig handeln im Notfall.

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 7/8 Juli/August 2020, 77. 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, Thomas Riedmann, Tel. +41 71 314 04 28, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Gisela Dürselen, Silke Lorenz, Assata Walter (Rezepte), Annette Willaredt | **Fotos** 123RF (alexeykonovalenko, belchonock, N. Borovenko, eyewave, fortyforks, J. Gojda, karandaev, N. Khlapushyna, lapis2380, Larkjit, A. Lastovetskiy, O. Lytvynenko, V. Lyutov, macrovector, P. Marcinski, movingmoment, V. Nenov, nikkphoto, A. Nikolova, S. Nuttepratoom, S. Paraksa, rainbow33, A. Scisetti, splinex, M. Stefunko, G. Syngaievska, D. Taliun, thf90, Assata Walter, warrengoldswain, H. Weges, S. Wongcompune, yarruta), Mauritius Images (J. Danilova, D. Miller), Shutterstock (alphabe, Taawon Graphics), Pro Specie Rara (Mark Zuber), ITKE Universität Stuttgart | **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 55.– | **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

Goldrute

«Während der Sommerzeit und im Herbst treffen wir auf unseren Wanderungen durch Wälder und Fluren und vor allem auf den Alpenweiden manche wertvolle Heilpflanze an. Eine unter diesen ist die leuchtende Goldrute», schrieb Alfred Vogel. Die Gewöhnliche Goldrute (*Solidago virgaurea*) wird als Heilpflanze bei Blasen-, Leber- und Nierenleiden eingesetzt. Als Droge wirkt sie aufgrund der Saponine stark harntreibend. Auch entzündungshemmende, schwach krampflösende und schmerzstillende Eigenschaften sind belegt.

**Guter Ratgeber:
«Die Leber reguliert
die Gesundheit»
24. Auflage!**

**Jetzt bestellen
www.leber.avogel.ch
oder via Bestellkarte
am Ende des Heftes.**



Aktuelle Bücher
von A. Vogel

Jetzt neu in der 74. Auflage
Sonderpreis für AbonentInnen!

- Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit
- Ganzleinen mit Schutzumschlag
- 856 Seiten

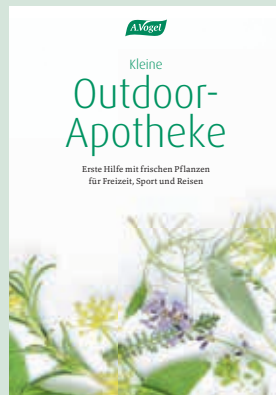
www.derkleinedoktor.avogel.ch



Das Buch, das aufgezeigt, wie lebenswichtig eine gesunde Leber ist.

Die Leber reguliert die Gesundheit

Alfred Vogel
400 Seiten



Ein Muss für alle, die sich in der Natur aufhalten. Handlich, praktisch, tolle Tipps.

Kleine Outdoor-Apotheke

Claudia Rawer und Ingrid Zehnder
235 Seiten

Jetzt online bestellen: www.buecher.avogel.ch



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 Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Über den Beginn der Gemüsevielfalt
Die historischen Gemüsegärten der Schweiz
Dominik Flammer
kartoniert, 120 S.

Best.-Nr. 515
CHF 19.90



60 Selbsttests
Der grosse Gesundheits-Selbstcheck
Christian Zehenter
Softcover, 296 S.

Best.-Nr. 514
CHF 30.50



Übungen für das Gleichgewicht
Besser in Balance
Carol Clements
broschiert, 176 S.

Best.-Nr. 513
CHF 23.90



Gezielte Übungen für Schwachstellen
Schmerzfrier Nacken
Kay Bartrow
Softcover, 142 S.

Best.-Nr. 512
CHF 26.90



Sanfte Übungen
Qigong für Frauen
Bernadett Gera
Broschur, 128 S.

Best.-Nr. 508
CHF 14.50



Therapien im Porträt
Starke Knochen. Osteoporose richtig behandeln.
Dr. med. Peter Krapf
Softcover, 127 S.

Best.-Nr. 507
CHF 25.90



Naturkosmetik zum Selbermachen
Nachhaltig schön
Valerie Jarolim
broschiert, 150 S.

Best.-Nr. 487
CHF 28.90



Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler
broschiert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



Wir empfehlen

Neustart für die Nieren
Dr. Andrea Flemmer

Mehr Infos siehe Seite 6.
Softcover, 192 S.

Best.-Nr. 516
CHF 21.90



Das Erfolgsbuch

Kleine Outdoor-Apotheke
von Claudia Rauer
und Ingrid Zehnder

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen,
kartoniert, broschiert, 235 S.

Best.-Nr. 80
CHF 18.50



Der Klassiker

Der Kleine Doktor
von Alfred Vogel

Neu 74. Auflage, mit vielen Anmerkungen. Leinen mit Schutzumschlag, 856 S.

Best.-Nr. 12
~~CHF 48.00~~ / CHF 43.00
(gültig bis 31.12.20)



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

Halsschmerzen?



Eine Antwort der Natur: A.Vogel Halsschmerz-Spray

- zur kurzzeitigen Behandlung von Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Heiserkeit
- mit frischem Roten Sonnenhut und Salbei

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

A.Vogel