

# Gesundheits Nachrichten

*Natürlich gesund leben*

**Raffinierte Natur:  
Pflanzen als Verführer**

**Entspannte Mimik:  
Gymnastik fürs Gesicht**



**Alternative zu Antibiotika?**

*Bakteriophagen*



## Sommerfrische Juni-Wonnen

**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

Hach, Juni – für mich einer der schönsten Monate im Jahr! Noch mal tüchtig Spargel futtern, opulent in Erdbeeren schwelgen und die langen Tage geniessen, herrlich. Vergangenes Jahr habe ich erstmals in Schweden Ferien gemacht und war verzaubert von «Midsommar» und dieser ganz besonderen Stimmung, wenn es so gar nicht dunkel werden mag. Welchen Auftrieb einem diese spezielle Helligkeit gibt, ist wirklich bemerkenswert.

Sich an derlei zu erinnern, sich Situationen ins Gedächtnis zu rufen, die stärkend und aufmunternd wirk(t)en, ist eine der Übungen im Zusammenhang mit «Natural Lifting». Denn positive innere Bilder führen automatisch zu entspannteren Gesichtszügen. Nun ja, «turnen» mit Stirn, Augen, Wangen, Lippen und Hals muss man natürlich auch, wenn man sich eine gewisse Frische im Antlitz bewahren möchte. Die Gesichtsgymnastik steht jedenfalls auf meinem Urlaubsplan, und ich bin gespannt, ob die Bürokollegen nach meiner Rückkehr aus den Ferien einen Effekt bemerken werden.

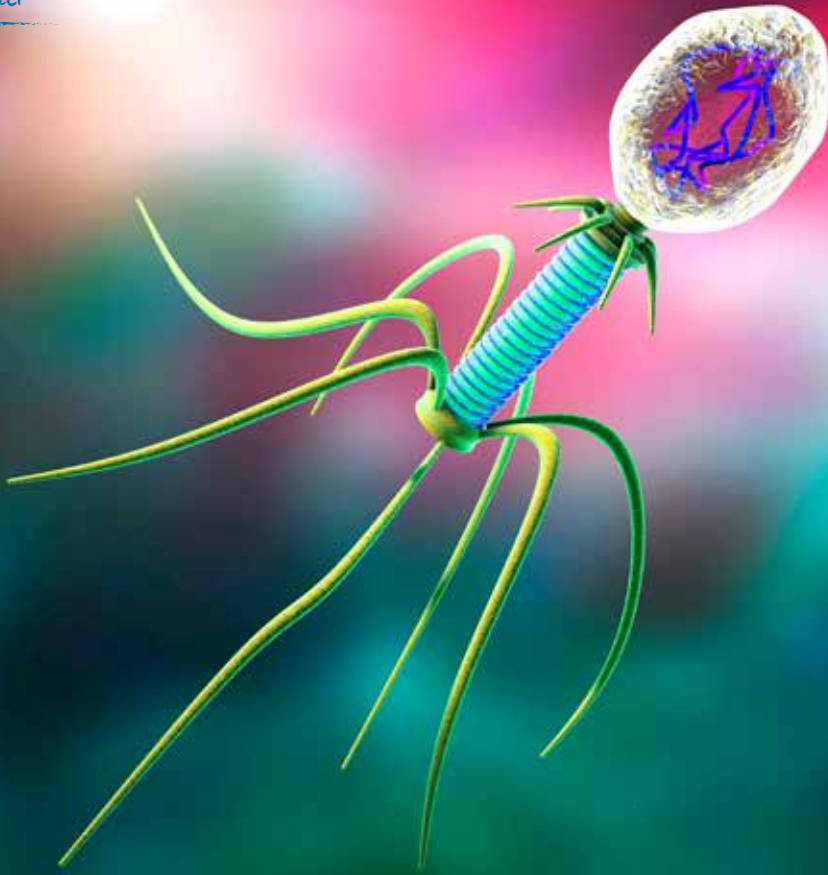
Weitere Muskel-Effekte begleiten uns übrigens in den drei kommenden GN-Ausgaben – denn die Muskulatur systematisch zu pflegen, wird umso wichtiger, je älter wir werden. Was der Juni sonst noch so bringt? Eine geschärfte Aufmerksamkeit für die Verführungskünste der Pflanzenwelt, zum Beispiel. Oder wussten Sie schon, dass Blüten regelrechte «Landebahnen» ausweisen, auf denen Insekten zur Bestäubung gelockt werden? Wer seinen Erdbeerkuchen bislang mit Gelatine-Tortenguss überzog, lernt in dieser Ausgabe auch gute pflanzliche Alternativen zum Gelieren und Verdicken kennen. Algen, die bereits im April-Heft ihren Auftritt hatten, spielen dabei auch eine Rolle.

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 | Hilfreiche Bakteriophagen

# Juni 2018

## 10 Phagen statt Antibiotika

Der ungebremste und unvorsichtige Einsatz von Antibiotika bringt zunehmend Resistenzen mit sich, was Fachleute weltweit mit Sorge betrachten. Umso wichtiger könnte es sein, auf «alte Verbündete» zu setzen: die Bakteriophagen, eine Gruppe spezieller Viren. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 15 Raffinierte Verführer

Pflanzen können nicht umherstreifen, um für ihre Vermehrung zu sorgen. Sie haben folglich so einige Strategien in puncto Fortpflanzung entwickelt und locken Insekten mit cleveren Tricks zur Bestäubung an. Die Farbe Lila etwa spielt da eine besondere Rolle. — **Natur & Umwelt**

### Rubriken

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

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

15 | Verlockende Pflanzen



23 | Festigende Zusatzstoffe



**Köstlich zum Nachkochen**  
 Neue Rezepte von  
 Joannis Malathounis

**20 Gymnastik fürs Gesicht**

Mit zunehmendem Alter graben sich Falten ins Gesicht. Diesem Prozess lässt sich entgegenwirken – indem man die zahlreichen Muskeln zwischen Stirn und Hals trainiert. Das bringt so allerlei Grimassen mit sich. — **Körper & Seele**

**23 Die Festmacher**

Gelier- und Bindemittel sind probate Küchenhelfer, wenn es ans Kochen und Backen geht. Woraus die Zusatzstoffe bestehen und was sie können, von A bis X. — **Ernährung & Genuss**

**28 Erzähl doch mal von dir!**

Mit Kindern ins Gespräch kommen, ist einfach – könnte man meinen. Doch im Alltagsstress finden Eltern, Grosseltern oder Erzieher nicht immer den richtigen Ton. Wie man den Nachwuchs dazu bringt, sich mit Freude zu öffnen und was Coaching damit zu tun hat. — **Lebensfreude & Wellness**





### Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

Auf [epaper.avogel.ch](http://epaper.avogel.ch) bzw. [epaper.avogel.de](http://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.



Osteopathische Methoden  
**Verspannungen sanft lösen**  
Dr. Ellen Fischer

Softcover, 168 S.

**Best.-Nr. 392**  
CHF 27.90



Ich helfe mir selbst  
**Arthrose**  
Dr. Andrea Flemmer

Softcover, 136 S.

**Best.-Nr. 391**  
CHF 27.90



Übungsbuch  
**Energiequelle Beckenboden**  
Heike Höfler  
broschiert, 127 S.

**Best.-Nr. 389**  
CHF 12.90



Pflanzliche Helfer  
**Natürliche Antidepressiva**  
Dr. Eberhard Wormer  
broschiert, 126 S.

**Best.-Nr. 388**  
CHF 12.90



Wirksamer Genuss  
**Krebs mag keinen Tee**  
Maria Uspenski  
Softcover, 208 S.

**Best.-Nr. 386**  
CHF 25.50



Gesundheit steuern  
**Der Selbstheilungscode**  
Prof. Tobias Esch  
Hardcover, 355 S.

**Best.-Nr. 385**  
CHF 27.90



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

**Best.-Nr. 384**  
CHF 30.90



Tipps zu Ernährung und Lebensmitteln  
**Cholesterin natürlich senken**  
von Dr. A. Flemmer  
broschiert, 144 S.

**Best.-Nr. 376**  
CHF 27.90



## Wir empfehlen

**Bist du noch zu retten?**  
Bärbel Oftring

Mehr Infos siehe Seite 6  
broschiert, 144 S.

**Best.-Nr. 393**  
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 Schutzumschlag, 864 S.

**Best.-Nr. 12**  
CHF 48.00



Weitere Buchempfehlungen  
auf [buecher.avogel.ch](http://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](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

**AZB**

CH-9053 Teufen

P.P./ Journal

Post CH AG

# Bewegliche Gelenke?

vegan



Eine Antwort der Natur:

## A.Vogel Glucosamin<sup>Plus</sup>

Enthält Vitamin C für eine normale Knorpelfunktion.\*

\* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.

SUPPORTER  
OF THE SWISS  
OLYMPIC TEAM

**A.Vogel**