

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.

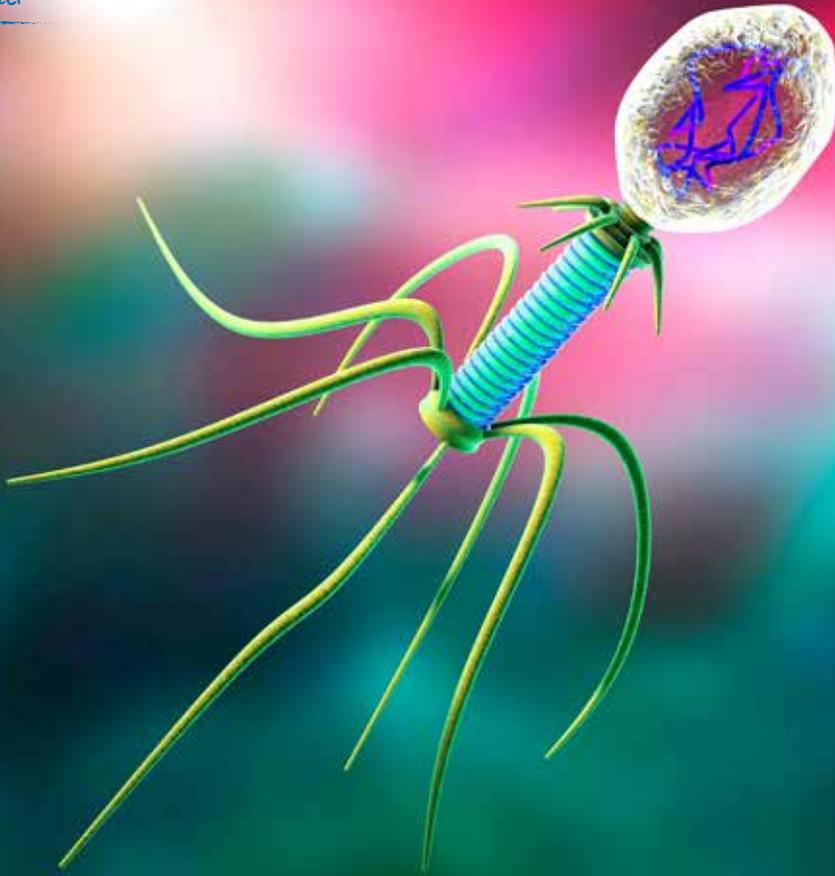
Weitere Muskel-Effekte begleiten uns übrigens in den drei kommenden GN-Ausgaben – denn die Muskulatur systematisch zu pflegen, wird umso wichtiger, je älter wir werden. Was der Juni sonst noch so bringt? Eine geschärfte Aufmerksamkeit für die Verführungskünste der Pflanzenwelt, zum Beispiel. Oder wussten 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 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.



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

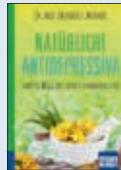
Softcover, 136 S.

Best.-Nr. 391
CHF 27.90



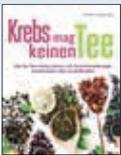
Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler
broschiert, 127 S.

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

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

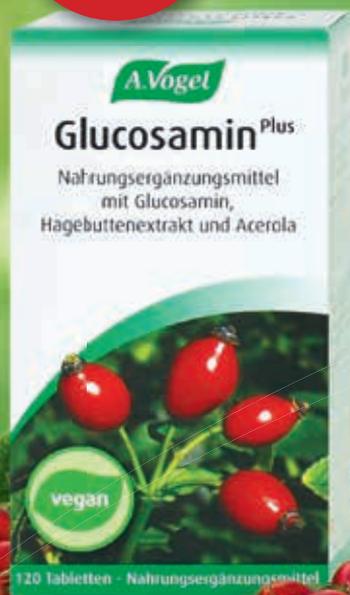
CH-9053 Teufen

P.P./Journal

Post CH AG

Bewegliche Gelenke?

vegan



Eine Antwort der Natur:

A.Vogel Glucosamin^{Plus}

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