

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Estragon:
Elegante Würze**

**Sexualmedizin:
Hilfe für die Lust**

**Mit Bewegung & Ernährung:
*Arthrose vorbeugen***



Von Arthrose bis Sucht

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Als Kind malte ich mir gerne aus, Welterforscherin zu werden, und am liebsten stellte ich mir dabei vor, wie ich geheime Schätze entdecke. Heute liegt das Vergnügen eher darin, die Entdeckungen anderer zu bestaunen. Weltweit fördern Wissenschaftler immer wieder spannende Erkenntnisse zutage. Wussten Sie beispielsweise, dass Knorpelschäden infolge Arthrose «knarren», wenn man Kniebeugen macht? Dieser (für uns unhörbare) Sound lässt sich sogar aufzeichnen (S. 9)! Über Arthrose weiss man längst nicht alles, eines aber scheint sicher: Mit dem richtigen Verhalten lässt sich ganz gut vorbeugen (S. 10). Ja, auch hier heisst die Devise mal wieder: Bewegung! Dass dabei unter anderem Tanzen empfohlen wird, kommt mir mit meiner Passion für Tango Argentino gerade recht. Was tanz(t)en Sie denn gerne? Walzer oder eher Rock'n'Roll?

Zu Letztgenanntem passen, wenn man von einem populären englischen Hit aus dem Jahr 1977 ausgeht, zielsicher unsere beiden «heiklen» Themen in dieser Ausgabe, Sexualität und Sucht. Wobei es uns selbstverständlich nicht – wie in der Trias der Popkultur – um eine Verherrlichung geht, sondern vielmehr um eine hilfreiche Betrachtung damit verbundener Probleme. Die Sexual- wie auch die Suchtberatungen sind heute in hohem Masse professionalisiert; jede/r Betroffene findet eine Vielzahl von Anlaufstellen und Hilfsangeboten.

«Leichtverdauliches» kredenzen wir Ihnen aber auch in dieser Ausgabe: Wir kitzeln Ihren Geschmackssinn mit Estragon und laden Sie ein, einmal zu stolzen Baumveteranen zu spazieren, die sich seit Hunderten von Jahren in der Natur behaupten.

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 | Arthrose vorbeugen

Juni 2019

10 Arthrose vorbeugen

Ist Arthrose schlicht (Alters-)Schicksal? Eher nicht, wie aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung vermuten lassen. Wir zeigen auf, wie man dem schmerzhaften Gelenkverschleiss vorbeugen kann. Bewegung und Ernährung spielen dabei eine grosse Rolle. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Darf's mal Estragon sein?

Jetzt ist eine gute Gelegenheit, mit *Artemisia dracunculus* für Pfiff in der Küche zu sorgen: Die Haupterntezeit von frischem Estragon ist meist Mitte Juni. Das vor allem von den Franzosen hochgeschätzte Würzkräut hat eine interessante Geschichte. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

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

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



15 | Estragon



23 | Alte Bäume



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

19 Die Last mit der Lust

Über Sexualität zu sprechen, fällt vielen schwer. Wenn Störungen auftreten, erst recht. Dabei gibt es gute therapeutische Ansätze, damit umzugehen. Über einen davon sprachen wir mit der Sexologin Dr. Karoline Bischof. — **Körper & Seele**

23 Alte Bäume

Knorrige Eichen, ausladende Linden, mächtige Weidbuchen: Die Veteranen unter den Bäumen haben ein spezielles Flair. Spazieren Sie mit uns zu eindrucksvollen Exemplaren! — **Natur & Umwelt**

27 Was uns süchtig macht

Was passiert bei einer Abhängigkeit? Welche Faktoren führen zu Suchtverhalten? Welche Substanzen sind besonders riskant? Welchen Einfluss hat das soziale Umfeld? Und wie spielt das Belohnungssystem unseres Gehirns da mit? — **Körper & Seele**

Im nächsten Heft



1 Gedächtnis der Gene

Lässt sich unser Erbgut durch gesunde Lebensführung steuern? Mit dieser Frage beschäftigt sich u. a. die Epigenetik. Was man dazu wissen sollte.



2 Die Küche der Morgenröte

Die Esskultur aus dem Nahen Osten ist gastronomischer Trend. Bereichern Sie Ihre Teller und Töpfe!



3 Zauberhafte Seerosen

Die Majestäten der Teiche sind eine Augenweide – und galten auch mal als Naturheilmittel.

Grosses Sommerrätsel 2019
Mitmachen und gewinnen!

Gehirn-Jogging: Was bringt es?

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 6 Juni 2019, 76. 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, Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Katja Chmelik, Joannis Malathounis (Rezepte), Claudia Rawer, Heinz Scholz | **Fotos** 123RF (argenlant, belchonok, A. Belugin, N. Bejaramovic, A. Bujdoso, S. Cordory, Y. Gayvoronkaya, goodluz, S. Hempel, B. Hofacker, Izfzf, KhengHoTh, G. Lechner, manticello, melpomen, W. Prasongsin, M. Read, rawpixel, seamartini, somegirl, M. Tatarinov, I. Villi, V. Volkov, M. Voloshina, WavebreakMedia), agefotostock (denisfilm), api/bm (Rezepte), Dreamstime (Pipa100, I. Nikolaydonetsk), Heinz Scholz, Sandra Kocher, Tourismus Obergoms, ZSS | **Satz, Litho** 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



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 Abonnettin 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**



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



Wechseljahre
Erste Hilfe bei Hitze-wallungen & Co.
Petra Neumayer
brochert, 127 S.

Best.-Nr. 394
CHF 12.90



Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler
brochert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



Richtig essen
Die Anti-Entzündungs-Diät
M. Kreuzer,
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

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