

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

Lila Küche:
Würzen mit Lavendel

Besser cremen:
Naturkosmetik

Gute Anwendungen:

*Hilfe bei
Ödemen*



Natur in Kochtopf und Cremedose

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Lila, so weit das Auge reicht, ein wogender Blütenteppich und dieser unverkennbare Duft, «Süden» pur ... Sie wissen, wovon ich schwärme? Genau: Lavendel! Der hat es in sich und wurde nicht umsonst 2008 zur Heilpflanze des Jahres und 2020 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Ungewollte Aufmerksamkeit erfährt er allerdings auch: Seit der Jahrtausendwende setzt ihm ein von winzig kleinen Zikaden übertragenes Bakterium zu und gefährdet die Bestände vor allem in der Provence. Im vergangenen Jahr setzten ihm zur Blütezeit massiv die sogenannten Influencer zu. Die posierten in Scharen für ihre Instagram-Fotos zwischen den pittoresken Büschen, trampelten ungeniert Felder platt und rissen Blüten ab (Nein, unser Titelbild-Modell gehört *nicht* dazu.). Den provenzalischen Lavendelbauern riss definitiv der Geduldsfaden. Nicht nur der wirtschaftliche Schaden nervte sie, sondern auch die ungeheure Respektlosigkeit: Das Lebenswerk ganzer Familien wurde einfach zur Kulisse degradiert. Und nun fordern wir Sie auf, das kostbare Kraut auch noch in den Kochtopf zu werfen? Keine Bange: Uns geht es um den Lavendel, den Sie selbst anbauen können und dessen Genuss lediglich die Bestände in Ihren Töpfen oder Beeten minimiert (S. 17). Apropos Töpfe: Man könnte heutzutage meinen, es sei nur noch die reinste Natur in Creme und Co., so plakativ wie mit der sagenhaften Wirkung von Pflanzen in Pflegeprodukten geworben wird. Mitnichten! Eine ganz gute Leitlinie sind diverse Gütesiegel, die strenge Vorgaben machen (S. 13). Wie viel Natur im Lippenpflegestift, in der Zahnpasta oder Nachtcreme steckt, können Sie natürlich auch individuell bestimmen: Indem Sie Ihre Kosmetik selbst anrühren. Da käme dann vielleicht wieder der Lavendel ins Spiel...

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 | Ödeme

Juni 2020

10 Das hilft bei Ödemen

Schwellungen können an verschiedenen Körperteilen auftreten. Gut dagegen wirken der Wasserdruck beim Schwimmen und auch kneippsche Güsse. Welche Mittel aus der Natur man ausserdem gegen Ödeme einsetzen kann, von Tees bis zu Umschlägen. — **Naturheilkunde & Medizin**

13 Natürlich gepflegt

«Natur pur» prangt auf beinahe jedem Körperpflegeprodukt. Doch woher weiss man, wo wirklich Naturkosmetik drinsteckt? Gütesiegel sind eine ganz gute Leitlinie. Und wer seine Kosmetik selbst macht, weiss ganz genau, was im Cremetiegel enthalten ist. — **Lebensfreude & Wellness**

Rubriken

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

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



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von Georg Reuter

17 Würze des Sommers

Lavendel kennt man im Garten oder auf dem Balkon als Duftessenz – aber im Essen? Genau: Da kann das lila blühende Kraut eine überaus raffinierte Würze sein. Wie man Lavendel in der Küche richtig einsetzt. — **Ernährung & Genuss**

21 Gut versorgt bei Allergien?

Die Forschung zu Allergien ist top. Doch was kommt bei den Betroffenen im Alltag an? Vor allem im Hinblick auf Ältere gibt es einiges zu bemängeln. — **Naturheilkunde & Medizin**

25 Bestechend nützlich

Geschätzt werden sie nicht sonderlich, doch fürs Ökosystem wie auch für unsere Gesundheit sind die kratzbürstigen Disteln überaus wertvoll. Eine vertiefte Betrachtung der stacheligen Schönheiten. — **Natur & Umwelt**

30 «Mit Vorsicht betrachten»

In der Serie «Medizin 2020» geht es diesmal um die Wechselbeziehungen zwischen Ernährung und Erbgut. Dr. Guy Vergères bezieht Position zur Nutrigenetik. — **Naturheilkunde & Medizin**



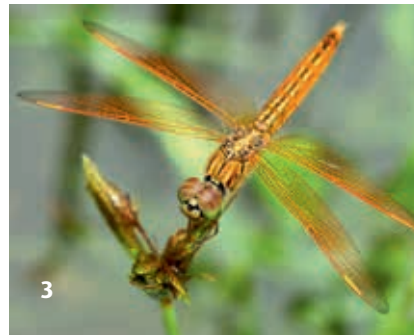
**Leserforum-Galerie 2020:
«Wald, Feld und Wiesen»**

Bäume, Wiesenfläche, Getreidefeld – auf einer Velotour von Zürich nach Wädenswil kamen Silvia Ott alle Komponenten unseres Fotowettbewerbs vor die Linse.

Bei einem Besuch in Münsingen stiess Véréne Graf auf dieses herrliche, von Klatschmohn betupfte Feld.



Im nächsten Heft



1 Kühlende Pflanzen

Wie kommen Sie «cool» durch die heisse Jahreszeit? Tipps zum Einnehmen, Trinken und Auftragen – alles frisch aus dem Pflanzenreich.

2 Köstliche Äpfel

Wissenswertes zu diversen Sorten, richtiger Lagerung, gesunden Inhaltsstoffen und mehr.

3 Bionik – der Natur abgeschaut

Viele Errungenschaften, z.B. Rotorblätter am Hubschrauber, haben Vorbilder in der Tier- und Pflanzenwelt.

Grosses Sommerrätsel
Mitmachen und gewinnen!

Erste Hilfe: Tipps für Notsituationen

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 6 Juni 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, Claudia Rawer, Anja Rech, Georg Reuter (Rezepte) | **Fotos** 123RF (5second, ammentorop, M. Bisio, bubutu, A. Davydov, O. Diachenko, fortyforks, A. Gladyskowska, M. Kucova, lehui, lightfieldstudios, lightpoet, H. Leitner, E. Minaeva, J. Ontokrai, K. Ovcharenko, S. Paname, pheby, A. Pokrovsky, A. Prill, A. Prokopenko, K. Reitmeier, K. Samorukova, seikachujo, sereznny, shikibu, sissoupitch, stellar001, E. Tiplyahina, M. Unbehauen, S. C. Wang, P. Wessel, C. Yeulet), Dreamstime (S. Wendorf), Mauritius Images (Alamy, C. Bortes), Georg Reuter, WikimediaCommons (Y. Alexey, U. Friedse) | **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



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.



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

Best.-Nr. 514
CHF 30.50



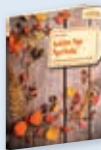
Übungen für das Gleichgewicht
Besser in Balance
Carol Clements
brochiert, 176 S.

Best.-Nr. 513
CHF 23.90



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

Best.-Nr. 512
CHF 26.90



Gut erklärt, einfach auszuführen
Golden Age Apotheke
Eva Fauma
kartoniert, 112 S.

Best.-Nr. 510
CHF 24.90



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
brochiert, 150 S.

Best.-Nr. 487
CHF 28.90



Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler
brochiert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



Wir empfehlen

Die historischen Gemüsegärten der Schweiz

Dominik Flammer

Mehr Infos siehe Seite 6
kartoniert, 120 S.

Best.-Nr. 515
CHF 19.90



Das Erfolgsbuch

Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rawer
und Ingrid Zehnder

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

Best.-Nr. 80
CHF 18.50



Sonderpreis

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

Weil das Leben Energie braucht

Neue Rezeptur



Fruchtig-feine Kaubonbons

NEU

- Mit Kakao, fruchtig-süßem Granatapfel und wertvollem Magnesium
- Mit Orangen und Ingwer sowie rein pflanzlichem Vitamin-D und Zink
- Ohne künstliche Aromen, Süsstoffe, Gelatine
- vegan

www.energy-toffees.ch

Natürlich mehr Energie!

A.Vogel