

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Unser Mikrobiom:
Wichtige Schaltzentrale**

**Beipackzettel:
Richtig verstehen**

Chili & Co.

*Pflanzen
gegen
Schmerzen*





Auf einen Schluck Kaffee ...

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Es gibt keinen Kaffee bei uns», las ich vorab in den Unterlagen des Bio-Resorts in Schweden, wo ich heuer meine Sommerferien verbracht habe. Da musste ich kurz schlucken: Kein aufmunternder Kaffeebohrenduft am frühen Morgen? Die Überraschung vor Ort: A.Vogels «Bambu» war die bekömmliche Alternative – ein Trost, den ich mir gerne gefallen liess. Es scheiden sich ja die Geister an der Frage, ob Kaffee gesund oder schädlich ist. Bereits 1781 warnte Franz Joseph Hofer in seiner «Abhandlung vom Kaffee», das Getränk stürze Menschen «in alle Gattungen Nervenkrankheiten». Anti-Aging-Forscher Stephen Cherniske (USA) diagnostizierte Ende der 90er Jahre in seinem Buch «Caffeine Blues» den Koffeinismus als Zustand chronischer Kaffee-Vergiftung. Also Hände weg vom schwarzen Gebräu? Unsere Autorin Ingrid Zehnder fasst den aktuellen Stand der Forschung zusammen und kann durchaus Entwarnung geben (S. 23).

Längst hat auch die Pharmaindustrie Koffein als Arznei entdeckt, denn der Stoff lindert leichte Schmerzen. Viele gängige Schmerzmittel enthalten deshalb Koffein, das die Wirkung der Tabletten verstärken soll. Dabei gibt es doch gute Hilfe aus der Natur! Claudia Rawer stellt Ihnen sieben wirksame Pflanzen gegen Schmerzen vor (S. 18).

Schön, dass Sie wieder so eifrig an unserem Sommerrätsel teilgenommen haben, vielen Dank für Ihre Zuschriften! Die Gewinner finden Sie online: www.wettbewerbe.avogel.ch. Und nun freuen wir uns auf Ihre Einsendungen für die **Leser-Galerie 2018**, Thema diesmal: «Natur und Stadt». Mehr zum Foto-Wettbewerb lesen Sie auf S. 9.

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

September 2017

10 Schaltzentrale Mikrobiom

Wir sehen und spüren sie nicht, doch sie leben zu Billionen in und auf unserem Körper: Mikroorganismen. Am dichtesten ist der Darm besiedelt. Ob die Kleinstlebewesen uns schützen oder schaden, hängt auch von unserer Lebensführung und entsprechender Ernährung ab. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Herbstputz im Vogelheim

Damit im kommenden Jahr Vogeleltern unbeschadet wieder ihren Nachwuchs grossziehen können, empfiehlt sich die Reinigung der Nistkästen im heimischen Garten. Dabei kann auch gleich ans richtige Futter für die kalte Jahreszeit gedacht werden. — **Natur & Umwelt**

Rubriken

6 **Fakten & Tipps**
6 **Buchtipps**
31 **Leserforum**

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



14 | Hausputz im Vogelheim



23 | Koffein-Check



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

18 Natur kontra Schmerz

Ob Zahnweh, Kopfschmerz, Bauchzwicken oder Gelenkbeschwerden: Es gibt eine Reihe von Pflanzen, die sich zur Linderung von Schmerzzuständen bewährt haben. Wir stellen sieben probate Phytotherapeutika vor. — **Körper & Seele**

23 Wie Kaffee auf uns wirkt

Förderlich oder schädlich? Wir haben uns mit aktuellen Studien zum Thema Kaffee und Gesundheit beschäftigt und geben einen Überblick über den Stand der Forschung. — **Ernährung & Genuss**

27 Lesen Sie die Beipackzettel?

Kleingefaltet, kleingedruckt und in der Regel voller Nebenwirkungen, die schon bei der blossen Lektüre Angst machen: Packungsbeilagen von Arzneimitteln verunsichern häufig. Sie genau zu lesen, ist dennoch wichtig. — **Naturheilkunde & Medizin**

Im nächsten Heft



1 Fit vor der OP

Preha vor Reha: Steht eine Operation an, setzt man heute auf gezieltes Training vorab.



2 Mit Stumpf und Stiel

Beim Gemüserüsten landet vieles im Abfall, was eigentlich essbar und lecker ist. In den Topf damit!



3 Sanfte Pflege rund um die Geburt

Gute Hilfe aus der Natur bei Schwangerschaftsstreifen, nach einem Dammriss und mehr.

Fitnesstracker – Kontrolle am Handgelenk

Was bringt die Aufzeichnung der Gesundheitsdaten?

Tinnitus

Neue Erkenntnisse zu Sofortmassnahmen und Behandlung.

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 09 September 2017, 74. 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 Messi Fessehaye, Tel. +41 71 314 04 81, Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Judith Domiguez, Gisela Dürselen, Joannis Malathounis, Claudia Rawer, Ingrid Zehnder, Adrian Zeller | **Fotos** 123RF (I.Dolgov, D.Hughes, ifong, A. Iurlov, C. Jansuebsri, karandaev, M. Lupasc, A. Ohneva, pashabo, pasiphae, fotografieundmehr, A.S. Rajput, red2000, E. Teister, D. Tolokonov) agefotostock (L. Paterson, CSP-ruchapong, J. Tack, Stockfood LBRF, A.Wojcicki), Fotolia (J. Lane, Mallivan, RioPatucal-mages, M. Schuppich, twystydigi, unpict), Wolf Jost, Shutterstock (Creative Lab, jabikittcha), Unispital Basel | **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 Abonnentin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Venen stärken
Krampfadern natürlich behandeln
Theresia Wilhelms
kartoniert, 144 S.

Best.-Nr. 383
CHF 26.90



Gesunde Füsse
Das Buch für den Hallux
von C. Stark
broschiert, 160 S.

Best.-Nr. 382
CHF 22.90



Alles über unser grösstes Organ
Haut nah
von Dr. Y. Adler
broschiert, 336 S.

Best.-Nr. 380
CHF 21.90



Gewicht in Balance
Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich behandeln
von Dr. A. Flemmer
broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 379
CHF 26.90



Gegen Rücken- und Nackenschmerzen
Kleine Rückenschule
von H. Höfler
broschiert, 126 S.

Best.-Nr. 377
CHF 10.90



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

Best.-Nr. 376
CHF 26.90



Den Schmerz abschalten
Die 50 besten Rückenschmerz-Killer
Kay Bartrow
broschiert, 93 S.

Best.-Nr. 367
CHF 13.50



Schmerzfrei und beweglich bleiben
Das Arthrose-Stopp-Programm
von Dr. J. Fischer
broschiert, 128 S.

Best.-Nr. 336
CHF 21.90



Wir empfehlen

Die Anti-Entzündungs-Diät
M. Kreutzer, A. Larsen

Mehr Infos siehe Seite 6
kartoniert, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 29.90



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 \[buecher.avogel.ch\]\(http://buecher.avogel.ch\)](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

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