

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Stosswellen:
Hilfreiche Therapie**

**Eicheln & Co.:
Leckere Waldfrüchte**

Giulia Steingruber

Fakten und Tipps zur

Mobilfunkstrahlung



Fragwürdiger Fortschritt

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Smart» sollen unsere Städte werden, also gewitzt, findig, ausgefuchst in Sachen Strom, Wärme und Mobilität. Alles mit allem zu vernetzen, ist das Ziel. Nichts weniger als die gesamte Lebenswelt zu revolutionieren, lautet der Anspruch, und «5G», die fünfte Generation der Mobilfunktechnik, soll die Voraussetzungen dafür schaffen. Welche Auswirkungen wird das auf uns Menschen und die Umwelt haben bzw. hat es bereits? Darüber gehen die Meinungen weit auseinander. Die Mahner liefern bedenkenswerte Argumente, finde ich (ab S. 13). Unsere Autorin Petra Horat Gutmann hat zudem Tipps zum Schutz vor Mobilfunkstrahlung zusammengetragen.

Vom Umbruch unserer Lebenswelt, wie wir sie kennen, ist auch das Essverhalten nicht ausgenommen. Untersuchungen zufolge kocht künftig niemand zwischen 18 und 40 mehr selbst; Liefersdienste übernehmen in zunehmendem Masse die Versorgung mit Mahlzeiten. Was den bequemen Nutzern von Pizzaservice und Co. doch entgeht! Zum Beispiel im Herbst reiche Beute zu machen bei einem idyllischen Waldspaziergang und mit einem Korb voll Bucheckern, Eicheln und Esskastanien nach Hause zu kommen (S. 24). Klar, vorm Verzehr wartet einige Arbeit auf den Sammler. Belohnt wird man gleichwohl: mit nahrhaften, gesunden Snacks, die obendrein noch gratis sind.

«Smart» war auf jeden Fall schon Alfred Vogel, der aus Eicheln und weiteren Feldfrüchten seinen feinen «Bambu»-Kaffeersatz kreierte. «To go», wie es heute unverzichtbar scheint, hätte er ihn aber sicher nie angeboten. Weil zum gesunden Genuss ein Verzehr mit Musse gehört.

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



13 | Risiken von «5G»

September 2019

10 Wirksame Energiestöße

Stosswellen regen den Organismus zum Abbau von erkranktem Gewebe und zur Bildung von neuen Zellen an der betroffenen Stelle an. Zunehmend mehr Bereiche der Medizin machen sich das zunutze. Bei Nierensteinen ist die Methode schon längst Standard. — **Naturheilkunde & Medizin**

13 «5G» – eine Gefahr?

Die fünfte Generation der Mobilfunktechnik, «5G», soll unsere gesamte Lebenswelt revolutionieren und das «Internet der Dinge» ermöglichen. Zahlreiche Forscher warnen vor den Folgen der Mobilfunk- und WLAN-Strahlung. Was man selbst zum Schutz davor tun kann. — **Natur & Umwelt**

Rubriken

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

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



20 | Heilerde

18 Die Kraft der Gedanken

Was man von einer Top-Athletin wie Giulia Steingruber lernen kann? Dass Rückschläge überwindbar sind. Der sympathischen Kunstturnerin half während der Verletzungspause gezieltes Mentaltraining. — **A.Vogel Spezial**

20 Heilsamer «Matsch»

Ob innerlich oder äusserlich angewendet: Heilerde hat eine frappierende Wirkung und ist ein bewährtes Arznei- und Kosmetikmittel. Probieren Sie es aus! — **Lebensfreude & Wellness**



Inhalt

24 | Snacks aus dem Wald



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

24 Snacks vom Waldboden

Einfach mal gesunde Leckereien auflesen: Im Herbst lockt der Wald mit Früchten, die unsere Vorfahren in Notzeiten sehr zu schätzen wussten. Gesund sind Eicheln, Bucheckern und Co. oben-drein. Also Korb mitnehmen, Augen offen halten und bücken. — **Ernährung & Genuss**

29 Sanfte Hilfe bei Myomen

Wie Frauen mittels Ernährung und Lebensstil auf die Entwicklung der gutartigen Tumore Einfluss nehmen können. — **Naturheilkunde & Medizin**

Im nächsten Heft



1 Heikle Umwelthormone

Substanzen aus Medikamenten, Nahrung, Plastikbehältnissen oder Chemikalien wirken wie körpereigene Hormone, richten jedoch Schaden an.

2 Pasta der anderen Art

Schon mal Nudeln aus Kichererbsen, Linsen oder Erbsen probiert? Wir bringen Sie auf den Geschmack!



3 Arvenholz im Trend

Eine wahre Flut unterschiedlichster Arvenprodukte verspricht Wellness pur. Ist da was dran?



Psychokardiologie
Besser aufs Herz hören.

Schwefel: Wichtig und nützlich.

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 9 September 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** Petra Horat Gutmann, Joannis Malathounis (Rezepte), Glorija Schönsleben, Ingrid Zehnder, Adrian Zeller | **Fotos** 123RF (ababaka, bondd, K. Chaemchamras A. Davydov, fesus, P. Grecaud, kotenko, seamartini, subbotina, L. Tit, D.Tolipo, S. Wisutipaitoon, P. Wytrazek), agefotostock (B. Gibbons, E. Marongiu, J. Need, M. Warren, R. Hoel, SPL), Amagoo, api/bm (Rezepte), iStock (Brzozowska), A. Gemperle, Luvos, Mauritius Images (N. Frei), Shutterstock (Romaset), TU Dresden/A. Werner | **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 Abo-Nummer kostenlos herunterladen.



Mit vielen Rezepten
**Praxishandbuch
Frauenkräuter**
Margret Madejsky
Softcover, 236 S.

Best.-Nr. 506
CHF 26.90



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
broschiert, 128 S.

Best.-Nr. 504
CHF 23.90



Hilfe aus der Natur
**Heilpflanzen für
Kopf und 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



Übungsbuch
**Energiequelle
Beckenboden**
Heike Höfler
broschiert, 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



Wir empfehlen

Starke Knochen. Osteoporose richtig behandeln.

Dr. med. Peter Krapf

Mehr Infos siehe Seite 6
Softcover, 127 S.

Best.-Nr. 507
CHF 25.90



Das Erfolgsbuch

Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rawer
und Ingrid Zehnder

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

Best.-Nr. 80
CHF 18.50



Der Klassiker

Der kleine Doktor von Alfred Vogel

Neu überarbeitet und
mit vielen Anmerkungen!
Leinen mit Schutz-
umschlag, 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

Gelenkschmerzen?

Verbesserte
Formulierung



Eine Antwort der Natur:

Atrosan® Teufelskrallen-Tabletten zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Rheuma.

AtroGel® Arnica-Gel wirkt entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

A.Vogel