

# Gesundheits Nachrichten

*Natürlich gesund leben*

Sepsis:  
Symptome erkennen

Feines Mehl:  
Sorten & Verwendung

Gut für Frauen:

*Hormonwirksame  
Pflanzen*



## Die Zeichen der Zeit

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Jährlich findet am 13. September der Welt-Sepsis-Tag statt. Aus gutem Grund: Alle vier Sekunden stirbt weltweit ein Mensch an Sepsis (landläufig auch «Blutvergiftung» genannt). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die schwerwiegende Entzündung ganz oben auf ihrer Prioritätenliste und stuft sie als ein vorrangig zu bekämpfendes Gesundheitsproblem ein. Die gute Nachricht: Frühes Erkennen sichert eine erfolgreiche Behandlung. Darum möchten wir Ihren Blick in diesem Heft u.a. auf die Merkmale der heiklen Erkrankung lenken (S. 19).

Was definieren Sie eigentlich als «Krankheit»? Vermutlich nicht das Alter. Führende Biogerontologen indes schon – und sie wollen uns weit über die Hundertjährigkeit hinausbringen. Die Medizin der Zukunft widmet sich mit Nachdruck dem Verjüngen (S. 27). Selbst der Internet-Gigant Google hat ein eigenes Unternehmen namens «Calico», das nach dem «Algorithmus der Unsterblichkeit» suchen soll. Mir wird dabei eher mulmig als wohl zumute. Ich finde die Gedanken von Medizinethikerin Prof. Nikola Biller-Andorno in unserer Serie «Medizin 2020» zu der Thematik sehr erhellend.

Derweil halte ich es hinsichtlich möglicher Verjüngung lieber mit Pflanzen, deren Inhaltsstoffe meine Hormone in Balance bringen können (S. 10), wie z.B. der köstliche Granatapfel.

Wussten Sie, dass es nicht nur Wein- sondern auch Brot-Sommeliers gibt? Der erste geprüfte Experte der Schweiz, Peter Kasimow, gerät über Urdinkelmehl richtig aus dem Häuschen (S. 14). Ich persönlich schwärme für Kastanienmehl – als Ingredienz für Apfelkuchen eine echte Wucht.

**Lesergalerie 2021:**  
Senden Sie uns Ihre  
schönsten Bilder!  
Mehr zum Wettbewerb  
auf Seite 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



10 | Östrogenwirksame Pflanzen

# September 2020

## 10 Östrogenwirksam...

Auf die Hormone einwirken mit der Kraft der Natur: Es gibt so einige Pflanzen, die sich gut dazu eignen. So lassen sich z.B. Wechseljahrbeschwerden ganz gut in den Griff bekommen. Wie man Rotklee, Granatapfel, Yams & Co. einsetzt und anwendet.

— **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Feines Mahlgut

Mehl gilt als Allerweltsprodukt und ist doch so viel mehr. Es kommt eben auf die Sorte an, auf die Herkunft und wofür man es einsetzen möchte. Wir bieten einen Überblick über diverse, auch getreidefreie Mehle. Brot-Sommelier Peter Kasimow gibt zudem gute Tipps. — **Ernährung & Genuss**

## Rubriken

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

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



14 | Gute Mehle



23 | Bauen mit Holz



Köstlich zum Nachkochen  
Feine Rezepte von Georg Reuter

## 19 Gefährliche Sepsis

Ob durch eine Schramme von der Gartenarbeit oder als Folge einer Operation: Es gibt viele Situationen, die zu einer Blutvergiftung führen können. Entscheidend ist, die Symptome richtig zu deuten und rasch zu handeln. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 23 Wohngesunde Häuser

Wohnbaupioniere haben es sich zum Ziel gesetzt, «gesunde» Häuser aus Holz zu bauen. Was man über diesen Trend wissen sollte, welche guten Vorbilder es gibt. — **Natur & Umwelt**

## 27 Werden wir bald alle 100?

Ist das Alter eine Krankheit? Führende internationale Forscher sehen das so und setzen alles daran, unsere Langlebigkeitsgene zu entdecken und Methoden zu finden, die uns gesund uralte werden lassen. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 30 «Trost der Sterblichkeit»

In der Serie «Medizin 2020» beleuchtet Prof. Nikola Biller-Andorno die ethischen Aspekte der aktuellen Altersforschung. — **Naturheilkunde & Medizin**

# Im nächsten Heft



1

## 1 Kopfschmerz bei Kindern

Immer mehr Kinder klagen bereits über Kopfschmerzen. Schmerzmittel können das Problem noch verschärfen. Was ist zu tun?



2

## 2 Verkannte Kleinode

Käfer sind nicht unbedingt beliebt. Können aber bei genauem Hinsehen eine wahre Pracht sein.



3

## 3 Kostbarer Safran

Die feinen Fädchen werden sogar in der Schweiz geerntet. Wir berichten über die edle Würze.

**Vitamin B12:** Warum es so wichtig für uns ist.

**Psychologie:**  
Stolpersteine in der Partnerschaft

## Impressum

**A.Vogel Gesundheits-Nachrichten** Natürlich gesund leben, Nr. 9 September 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** Judith Dominguez, Gisela Dürselen, Petra Horat-Gutmann, Anja Rech, Georg Reuter (Rezepte) | **Fotos** 123RF (akvals, A. Blinov, M. Bridge, danilovajanna, A. Ermolaev, R. Fernandez, illustratovovich, jirkajec, L. Kalinin, D. Kotin, madllen, maxaltamor, B. Opule, A. Pavlov, PVProductions, rawpixel, racorn, A. Sabelskaia, sedaeva, M. Simons, StudioGrandWeb, P. Svoboda, vainillaychile, viperagg, V. Volkov, R. Yakovliev, A. Yalanskyi, A. Zveiger), Cetus Baudevelopment U. Kito AT, Dreamstime (Ppy2010ha), Leibniz-IPH/ Sven Döring, glasow fotografie, Wolf Jost, Georg Reuter (Rezepte), Sascha Schär Architekten, Thoma Holz GmbH, WikimediaCommons (jeffdelong, M. Schmidt, H. Zell) | **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](http://epaper.avogel.ch) bzw. [epaper.avogel.de](http://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.



Tipps für die Reinigung und Stärkung  
**Neustart für die Nieren**  
Dr. Andrea Flemmer  
Softcover, 192 S.

**Best.-Nr. 516**  
CHF 21.90



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  
broschiert, 176 S.

**Best.-Nr. 513**  
CHF 23.90



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

**Best.-Nr. 512**  
CHF 26.90



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  
broschiert, 150 S.

**Best.-Nr. 487**  
CHF 28.90



Übungsbuch  
**Energiequelle Beckenboden**  
Heike Höfler  
broschiert, 127 S.

**Best.-Nr. 389**  
CHF 12.90



## Wir empfehlen

**Mehr als Medizin**  
Hans-Peter Studer  
Mehr Infos siehe Seite 6  
Hardcover, 272 S.

**Best.-Nr. 517**  
CHF 38.00



## Das Erfolgsbuch

**Kleine Outdoor-Apotheke**  
von Claudia Rauer  
und Ingrid Zehnder

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen, kartoniert, broschiert, 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](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](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

**AZB**

CH-9053 Teufen

P.P./Journal

Post CH AG

# Gelenkschmerzen?



## Eine Antwort der Natur:

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

**AtroGel®** Arnica-Gel wirkt entzündungs-  
hemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel-  
und Rückenschmerzen.

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

**A.Vogel**