

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Nährstoffreich:
Buchweizen**

**Gute-Laune-Fitness:
Trampolin hüpfen**

Kraftwerke unserer Zellen

Mitochondrien



Dem Frühling ein hüpfen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sind Sie als Kind auch gerne mal auf der Bettmatratze herumgetollt? Dieser federnde Absprung und die weiche Landung: ein grossartiges Vergnügen (zum Missfallen der Eltern, in der Regel). Heute steht in gefühlt jedem zweiten Garten ein Trampolin und Kleine wie Grössere sind kaum zu bremsen beim Hüpfvergnügen. Optisch finde ich diese Trampolingeräte in der Natur ja eine Zumutung. Aber wenn man erst mal draufsteht, wippt, immer wagemutiger springt, in die Luft schnellt... juuuupiiiiii !!!

Einen ordentlichen «Trampolin-Schwups» können auch die Mitochondrien, die Zellkraftwerke unseres Körpers, gebrauchen, wenngleich in übertragenem Sinne. Um ihre Leistungskraft anzuregen, lässt sich einiges tun. Ganz zuvorderst, Sie ahnen es vermutlich schon: mit gezielter Ernährung.

Ungezielt habe ich mich schon früh instinktiv für den gesunden Genuss entschieden und im Frankreich-Urlaub den dunklen Crêpes, Galettes genannt, den Vorzug gegeben. Jetzt, da ich weiss, wie gesund Buchweizen ist, verspüre ich gleich wieder Appetit darauf. Ob als Sprossen, Körnchen oder Mehl – das Pseudogetreide ist eine echte Bereicherung für den Küchenalltag. Probieren Sie es gerne aus!

Was aber tun, wenn alles hüpfen und gesund essen nichts nutzt, schlicht: weil man unter hypochondrischen Störungen leidet? Keine Bange: Es gibt gute Taktiken und fachliche Hilfe, damit umzugehen und sich von den Krankheitsängsten zu lösen.

Ihnen allen einen wonnevollen Mai mit ganz viel Auftrieb.

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

Mai 2018

10 Schub für die Zellkraftwerke

Mitochondrien liefern den «Treibstoff» für unsere Zellen und brauchen selbst allerhand, um Leistung zu bringen. Eine Reihe von Faktoren wirken schädigend auf die Zellorganellen. Doch es gibt ermutigende Ansätze, wie man ihre Funktionsfähigkeit stärken kann. — **Naturheilkunde & Medizin**

15 Und jetzt: Luftsprünge!

Ein Ding mit Netz in beinahe jedem Garten: Das Trampolin ist kaum mehr wegzudenken aus der heutigen Freizeitlandschaft. Richtig ausgeführt, bringt die Hopserei darauf gesunde Fitness. Was es über Gefahren und Nutzen zu wissen gilt. — **Lebensfreude & Wellness**

Rubriken

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

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



15 | Hüpfpass Trampolin



23 | Feiner Buchweizen



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

19 Sommertherapie ...

.... gegen Winterbeschwerden: Das ist ein spezieller Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin, der erst mal paradox anmutet. Doch TCM-Therapeuten erzielen gute Erfolge mit dieser Heilmethode. — **Naturheilkunde & Medizin**

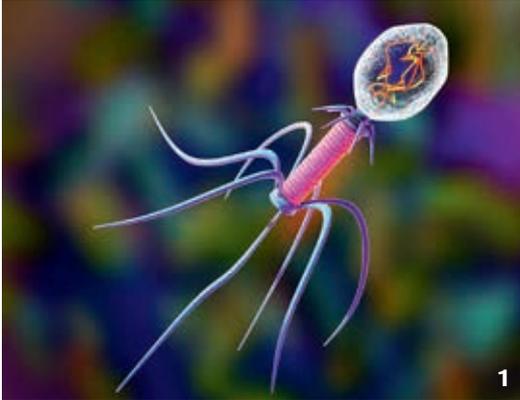
23 Kleine Kraftkörnchen

Buchweizen ist kein Getreide, aber mindestens so nahrhaft, wertvoll und vielseitig verwendbar. Von Anbau, Inhaltsstoffen und kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten. — **Ernährung & Genuss**

27 Bin ich Hypochonder?

Hypochondrie kann jederzeit auftreten und Betroffenen das Leben schwer machen. Doch es gibt Strategien, damit umzugehen. Wichtig ist auch, wie Partner und Familie auf eine hypochondrische Störung reagieren. — **Körper & Seele**

Im nächsten Heft



1 Phagen als Antibiotika-Alternative?

Zunehmende Resistenzen auf Antibiotika erfordern ein Umdenken. Helfen könnten uns die alten Feinde der krankmachenden Keime: Bakteriophagen.

2 Pflanzen, die raffinierten Verführer

Mit welchen Tricks Blumen allerlei Insekten anlocken und warum sie dies tun: ein floraler Streifzug.

3 Kinder-Coaching

Wie man mit dem Nachwuchs richtig ins Gespräch kommt und wie Kinder sich unbefangen öffnen.

Gymnastik fürs Gesicht
Grimassen schneiden gegen Falten? Das zeigt Wirkung!

Geliermittel: traditionell und alternativ.

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 5 Mai 2018, 75. 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, Piera Schmid, Tel. +41 71 314 04 81, Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Petra Horat Gutmann, Silke Lorenz, Glorija Schoensleben, Assata Walter (Rezepte), Ingrid Zehnder | **Fotos** 123RF (amarosy, Amylv, I. Chiosea, D. Dimitrova, dolgachov, donets, freeman83, B. Goff, A. Haurylik, K. Kon, QTM Nguyen, I. Pires, D. Ramos, A. Stepaniuk, V. Sviracevic, Utima, E. Veselova, B. Wylezich, B. Zein), agefotostock (A. Benoist, JohnerImages, megjija, Zoonar), Fotolia (Martinan), Mauritius (Mint Images, Science Foto Library), Shutterstock (L. Maryna, H. Nouwens), Assata Walter (Rezepte) | **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.



Ich helfe mir selbst
Arthrose
Dr. Andrea Flemmer

Softcover, 136 S.

Best.-Nr. 391
CHF 27.90



Übungsbuch
Energiequelle Beckenboden
Heike Höfler

broschiert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



Pflanzliche Helfer
Natürliche Antidepressiva
Dr. Eberhard Wormer
broschiert, 126 S.

Best.-Nr. 388
CHF 12.90



Wirksamer Genuss
Krebs mag keinen Tee
Maria Uspenski
Softcover, 208 S.

Best.-Nr. 386
CHF 25.50



Gesundheit steuern
Der Selbstheilungscode
Prof. Tobias Esch
Hardcover, 355 S.

Best.-Nr. 385
CHF 27.90



Richtig essen
Die Anti-Entzündungs-Diät
von M. Kreutzer, A. Larsen
kartoniert, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 30.90



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

Best.-Nr. 382
CHF 22.90



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

Best.-Nr. 376
CHF 27.90



Wir empfehlen

Verspannungen sanft lösen
Dr. med. Ellen Fischer

Mehr Infos siehe Seite 6.
Softcover, 168 S.

Best.-Nr. 392
CHF 27.90



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

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

Hitzewallungen?

Ich bleibe cool...

1 Tablette
pro Tag



Eine Antwort der Natur: Menosan® Salvia

- Lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle
- Aus frischem Salbei

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

A.Vogel