

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Pilzinfektionen:
Was dagegen hilft**

**Zum Pflücken gut:
Frische Frühlingskräuter**

Sensibles Organ

Empfindliche Haut



Ölen und ernten

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Seit Jahren schwöre ich auf naturreines Pflanzenöl zur Hautpflege, besonders Schwarzkümmelöl schien mir die Wohltat schlechthin fürs Gesicht. Im Interview mit Dr. Yael Adler (S. 20) war ich darum erst mal gar nicht erbaut, dass sie bezüglich «Einölen» eine dezidiert andere Meinung vertritt, resultierend aus ihrer langjährigen Klinik- und Praxiserfahrung. Natürlich ist dies, wie so oft im Leben, alles eine Frage der Dosis und der korrekten Handhabung. Ich beobachte die Auswirkungen meiner bislang grosszügigen Badezimmer-Öl-Rituale nun jedoch mit kritischem Blick und bin dabei, die Ratschläge auszuprobieren, die die Ärztin und erfolgreiche Buchautorin gibt. Mal sehen, welche Ergebnisse dies bei mir zeitigen wird...

Keinerlei Überzeugungsarbeit bedarf es, was die Umsetzung der Tipps von Claudia Rawer in Sachen Frühlingskräuter angeht (S. 14). Ich kann es kaum abwarten, bis hier im A.Vogel Heilpflanzen-Schaugarten auf dem Hätschen die Brennesseln so weit sind, dass ich ihre zarten Triebe pflücken kann. Als Krönung auf dem mittäglichen Salatteller eine delikate Köstlichkeit!

Dieser Gang in den Garten, meine kleine «Ernte» dort: Das erfüllt mich, vom Kulinarischen abgesehen, mit Freude. Ein so geartetes Wohlbefinden aus geringen Mitteln zu schöpfen – letztlich ist es wohl das, worum es beim Thema Suffizienz geht (S. 27).

Geerntet hat auch «unser» Koch Joannis Malathounis wieder, und zwar eine weitere Auszeichnung: Laut Magazin «Feinschmecker» ist er Deutschlands bester Grieche. Syncharitiria, Joannis!

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



18 | Die Haut richtig pflegen

April 2017

10 Candida & Co.

Auf unserem Körper siedeln neben Bakterien auch Pilze. Normalerweise kommt das Immunsystem gut damit zurecht. Zu welchen Infektionen es dennoch kommen kann, was dagegen hilft und was Ärzte raten. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Kräuterfrisch, köstlich!

Überall lugen jetzt die grünen Triebe hervor. Also nichts wie raus in die Natur und die ersten Frühlingskräuter pflücken. Die sind jetzt besonders gesund und wohlschmeckend. Fünf Beispiele, die Appetit machen. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

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

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



14 Kräuter schlemmen



27 Genügsam leben



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Joannis Malathounis

18 Sensible Hülle

Unsere Haut leistet eine Menge. Sie ist unser grösstes Organ, erneuert sich ständig und schützt uns. Nicht immer lassen wir ihr die richtige Pflege angedeihen. Worauf zu achten ist und warum einfach nur Wasser häufig reicht. — **Körper & Seele**

23 Ist Fisch noch erlaubt?

Jede Menge Gütesiegel, Wildfang, Aquakultur: Was soll, was darf aus Meer und See auf den Teller? Ein klärender Streifzug durch heikle Gewässer und züchterische Untiefen. — **Natur & Umwelt**

27 Weniger ist mehr

Genügsam sein, das soll Spass machen? Ja, denn «Suffizienz» ist eine Lebenshaltung, die von Verantwortung zeugt und Zufriedenheit mit sich bringt, wie Studien zeigen. Warum Einschränkungen so wichtig sind. — **Lebensfreude & Wellness**

Im nächsten Heft



1 | Gesund im Mund

Worum es bei der ganzheitlichen Zahnheilkunde geht und wie man seine Zähne optimal pflegt.



2 | Immer dem Symptom nach

Beschwerden können ein Wegweiser dafür sein, wohin die nächste Ferienreise gehen sollte.



3 | Ein Kraut für alle Fälle

Ob in der Küche, als Tee, in der Kosmetik: Verveine ist erfreulich vielseitig einsetzbar.

Invasive Arten

Gebietsfremde Pflanzen können Schaden anrichten. Wie man sie erkennt und ihnen vorbeugt.

Mami lieb, Papi streng?
Achtung, Erziehungsfälle!

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 4 April 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 Fessehayeh, Tel. +41 71 314 04 81, Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Gisela Dürselen, Silke Lorenz, Joannis Malathounis (Rezepte), Claudia Rawer | **Fotos** 123RF (ammentorp, L. Calvetti, M. Dubova, geografika, D. Girkic, JM. Guyon, V. Guzhva, iamnee, A. Izzotti, E. Khaled, R. Khatiyon, K. Kon, marina99, maximkabb, N. Myasnikova, S. Pykhonin, racorn, J. Polc, I.Ryabokon, I.Timofeeva, V. Tourous, M. Vorontsova), Biosphoto (B. Cole), W. Jost | **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 53.- | **Abonnements & Bücher** Verlag A.Vogel AG, Hättschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen, Tel. +41 71 335 66 55, Fax +41 71 335 66 88, E-Mail: info@verlag-avogel.ch



Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

Auf epaper.avogel.ch können Sie die «Gesundheits-Nachrichten» jetzt bequem als digitale Ausgabe abonnieren.

Wenn Sie bereits Abonentin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Alles über unser grösstes Organ

Haut nah
von Dr. Y. Adler
broschiert, 336 S.

Best.-Nr. 380
CHF 21.90



Porträt einer starken Heilpflanze

Löwenzahn und Löwenkraut
von Marianne Ruoff
gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 378
CHF 24.00



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
gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 376
CHF 26.90



Mit Candida-Immündiät

Darmpilze: Heimliche Krankmacher
von Dr. E. Wormer
broschiert, 255 S.

Best.-Nr. 371
CHF 24.50



Wirksame Pflanzen, aktives Training

Blasenprobleme natürlich behandeln
von Dr. A. Flemmer
broschiert, 144 S.

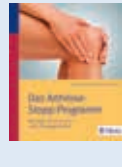
Best.-Nr. 368
CHF 26.90



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

Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich behandeln
von Dr. Andrea Flemmer

Mehr Infos siehe Seite 6 gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 379
CHF 26.90



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

Häufiger Harndrang?

1 Kapsel
pro Tag



Eine Antwort der Natur:
Prostan[®]

Lindert Beschwerden wie
Harndrang infolge beginnender
Prostatavergrößerung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG, Roggwil TG.

www.prostan.ch

A.Vogel