

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

Hochwertig:
Pflanzliches Eiweiss

Hilfreich:
Starke Muskeln

Chronische Entzündungen

*Chaos
im Körper*



Muskelkraft und Rätselglück

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn Sportler mit ihren Fitnessgeräten Musik machen können, fällt das Training leichter, fanden Wissenschaftler heraus. Die Forscher hatten verschiedene Sportgeräte so verändert, dass die Trainierenden ihnen Töne entlocken konnten. Die Muskeln wurden zudem effektiver genutzt, weil in der emotionaleren Situation weniger Gegenmuskeln (Antagonisten) involviert sind, vermutet der leitende Neurologe des Projekts. Das glaub ich gerne! Seit einigen Wochen plage ich mich selbst an solchen Gerätschaften ab. Gäben die reichlich martialisch anmutenden Maschinen heisse Rhythmen von sich, hätte ich sicher mehr Spass an der Sache. Aber würde das dann lauter, je mehr Gewichte aufliegen? Hm, vielleicht doch keine so gute Idee. Denn eigentlich schätze ich den «heiligen Ernst», der im Studio meiner Wahl herrscht – Gesundheitsaspekte stehen hier im Vordergrund und nicht etwa Mucki-Schaulaufen. Etliche Mittrainierende sind ähnlich alt oder älter als ich und zeigen die gleichen «Symptome» – hochkonzentriertes Durchführen der angeleiteten Übungen und danach: beseeltes Lächeln! Muskeltraining macht den Geist locker, so viel steht fest. Und hilft auch sonst, zum Beispiel in puncto entzündliche Prozesse: Bewegung bringt da so einiges. Muskeln mögen Eiweiss – zur ausreichenden Versorgung muss ich zum Glück keinen Braten vertilgen. Wir zeigen auf, wie viel davon in diversen Pflanzen steckt. Damit Sie die «GN» während der Sommerzeit (Doppelnummer Juli/August) nicht so sehr vermissen, geben wir Ihnen wieder spannende Rätsel auf und verlosen unter den richtigen Einsendungen einen Kurzurlaub, Tee-Preziosen und A.Vogel-Päckli. Schöne Ferien, launige Sommertage und viel Schwung.

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 | Entzündungen

Juli/August 2018

10 Achtung, Entzündung!

Entzündungen sind eine kluge Reaktion unseres Körpers auf Gefahren. Werden sie allerdings chronisch, können sie zahlreiche Krankheiten auslösen. Wichtig ist darum zu wissen, was man schwelenden Entzündungen entgegensetzen kann.

— **Naturheilkunde & Medizin**

15 Pflanzliches Eiweiss

Um den Proteinbedarf zu decken, muss man nicht unbedingt (viel) Fleisch essen. Es gibt genügend pflanzliche Alternativen. Wichtig ist allerdings, dass man sich vielseitig ernährt. Gewisse Speisekombinationen spielen dabei eine nicht unbedeutende Rolle.

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

Rubriken

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



15 | Pflanzliches Eiweiß



22 | Muskeln



Köstlich zum Nachkochen
 Neue Rezepte von
 Assata Walter

19 Grosses Sommerrätsel

Testen Sie Ihr Gesundheitswissen, finden Sie die richtigen Antworten und gewinnen Sie einen von 20 attraktiven Preisen. Als Hauptgewinn winkt ein Wellness-Kurzurlaub. — **Spass & Unterhaltung**

22 Mehr Muckis, bitte

Gut trainierte Muskeln wirken sich in vielfacher Hinsicht positiv auf unser Wohlbefinden aus. Weshalb es wichtig ist, auch im Alter noch etwas für die Muskulatur zu tun. — **Körper & Seele**

26 Riskante Körperkunst

Ein Tattoo tragen heutzutage viele. Die Risiken, die insbesondere die im Körper wandernden Farbpartikel mit sich bringen können, sind allerdings nicht ohne. — **Naturheilkunde & Medizin**

28 Impulse 50plus

In der Lebensmitte noch mal was Neues anfangen und andere Wege gehen? Das kann eine gute Erfahrung sein und ungenutzte Potenziale ans Licht bringen. — **Lebensfreude & Wellness**

Im nächsten Heft



1 Psoriasis – was hilft?

Von Bädern im Toten Meer bis Biologika: Gegen die Hauterkrankung Schuppenflechte sind viele Heilmethoden im Einsatz. Was bietet die Naturheilkunde?

2 Sich richtig betten

Rund um Schlaf und Bett, mit Fokus auf Medizin und Pflege.

3 Anatto – farbige Würze

Die geriebenen Samen des Orleanstrauches werden vielfältig genutzt und bei Beschwerden eingesetzt.

Schädliche Verpackungen
Welche Alternativen gibt es?

Muskel-Serie: der Psoas.

Impressum

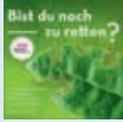
A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben, Nr. 7/8 Juli/August 2018, 75. Jahrgang, erscheint 10-mal im Jahr, Copyright by Verlag A.Vogel AG | **Redaktion und Verlag** Verlag A.Vogel AG, Hättschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen, Tel. +41 (0)71 335 66 66, E-Mail: info@verlag-avogel.ch, Internet: 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, Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94, Thomas Riedmann, Tel. +41 71 314 04 28, E-Mail: gn@kueba.ch | **Mitarbeiter dieser Ausgabe** Gisela Dürselen, Assata Walter (Rezepte), Christine Weiner | **Fotos** 123RF (P. Aniszewski, BaibaOpule, K. Bibro, S. Catalono, cokemomo, designua, E.Elisseeva, N. Kaewjirasit, P. Nandee, piksel, robuart, A. Romanow, M. Topchii, slertwit, J. Suzuki, M. Wisniewska, C. Yeulet), agefotostock (CSP megija, Herolimages, M. Lukashuk, R. Maerzinger, Matelly, L. Tettoni), Fotolia (Elvetica, PH. Furian, kolesnikovserg, Mediteraneo, Melima, raimund14), Shutterstock (S. Kaulitzki), 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.



100 Probleme erkennen & lösen

Bist du noch zu retten?

Bärbel Oftring

broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 393
CHF 22.90



Osteopathische Methoden

Verspannungen sanft lösen

Dr. Ellen Fischer

Softcover, 168 S.

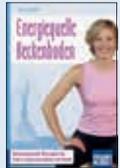
Best.-Nr. 392
CHF 27.90



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



Gesundheit steuern

Der Selbstheilungscode

Prof. Tobias Esch

Hardcover, 355 S.

Best.-Nr. 385
CHF 27.90



Richtig essen
Die Anti-Entzündungs-Diät
von M. Kreuzer,
A. Larsen

kartoniert, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 30.90



Tipps zu Ernährung und Lebensmitteln

Cholesterin natürlich senken

von Dr. A. Flemmer

broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 376
CHF 27.90



Wir empfehlen

Erste Hilfe bei Hitze-wallungen & Co.

Petra Neumayer

Mehr Infos siehe Seite 6
broschiert, 127 S.

Best.-Nr. 394
CHF 12.90



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 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

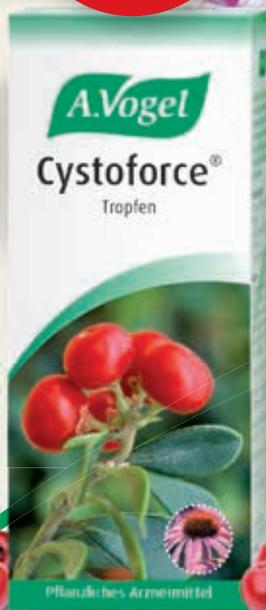
P.P./Journal

Post CH AG

Blasen-Entzündung?

Ich lass nichts
anbrennen...

NEU!



Eine Antwort der Natur:

Cystoforce®

- Lindert Symptome bei Harnwegsinfekten
- Aus frischen Bärentraubenblättern
und Rotem Sonnenhut

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

A.Vogel