

# Gesundheits Nachrichten

*Natürlich gesund leben*

**Kopfschmerz:  
Ursachen bei Kindern**

**Safran:  
Gesunde Würze**

**Ausreichend versorgt?**

**Vitamin B12**





## Herbstliche Kostbarkeiten

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Tun Sie sich auch bisweilen schwer mit dem Abschied vom Sommer? Als ich Ende August auf dem Nachhauseweg am Schäfliweg in Teufen die ersten Herbstzeitlosen entdeckte, stimmte mich das regelrecht melancholisch. Dabei hat der Herbst so viel zu bieten! Zum Beispiel zarte Pflänzchen, die man bei oberflächlichem Betrachten für Frühlingsboten halten könnte: Safran! Ist es nicht erstaunlich, dass diese hauchfeinen Gewächse mit ihren märchenhaften Fädchen hierzulande gedeihen (S. 14)? Genauso wie Ingwer, dieses herrlich scharfe Rhizom, ohne dessen wohltuend-wärmenden Genuss als Tee ich ja keinen Winter überstehen würde. Selbst diese Knolle, im Handel entweder als Ware aus China oder Peru angeboten, wird in der Schweiz kultiviert (S. 9).

Exotisch anmutend, aber ganz und gar heimisch sind viele Käferarten, die durch Wald und Feld wuseln. Noch, möchte man sagen – dass die Biodiversität extrem gefährdet ist, dürfte mittlerweile hinlänglich bekannt sein. Darum mein Appell: Augen auf beim Waldspaziergang, da gibt es im Kleinen so viel zu bewundern (S. 22). Klar, die Krabbelinsekten lösen bei vielen Menschen nicht gerade wohlige Schauer aus. Doch aufmerksam betrachtet, entfalten sie ihre ganz eigene Schönheit und Besonderheit. Warum ich Ihnen davon vorschwärme? Nicht allein, um Lust auf die Lektüre der Artikel in dieser Ausgabe zu machen. Vielmehr, um Ihren Blick auf all das Schöne zu lenken, das wir wertschätzen und vor allem schützen müssen. Wer die aktuellen Publikationen von Naturschützern und Umweltverbänden liest, weiss: Es braucht mehr Anstrengung denn je, die schon arg reduzierte Vielfalt im Tier- und Pflanzenreich zu bewahren.

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 | Genug Vitamin B12?

# Oktober 2020

## 10 Gut versorgt mit Vit. B12

Cobalamin ist an vielen wichtigen Prozessen in unserem Körper beteiligt und wird in erster Linie über tierische Nahrungsmittel aufgenommen. Warum wir Vitamin B12 brauchen, worin es enthalten ist und was man sonst noch darüber wissen sollte. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Feine Fädchen

Safran macht den Kuchen gel – und nicht nur das. Die edle Würze enthält ein komplexes Wirkstoffgemisch, das sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Angebaut wird die Krokuspflanze auch in der Schweiz. Ein Ausflug in die Welt einer besonderen Pflanze. — **Ernährung & Genuss**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipps  
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum  
38 Leber-Ratgeber

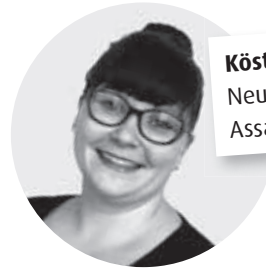




14 | Safran



18 | Kopfschmerz bei Kindern



**Köstlich zum Nachkochen**  
Neue Rezepte von  
Assata Walter

## 18 Kopfschmerz bei Kindern

Wenn Kinder über Kopfweh klagen, sollten Eltern vor allem eines tun: Die Sache ernst nehmen, nicht unüberlegt Schmerzmittel geben und nach Überprüfung unserer Checkpunkte am besten einen Arzt aufsuchen. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Was krabbelt denn da?

Käfer sind nicht jedermanns Sache, aber gleichwohl faszinierend. Man muss nur mal genau hinschauen und sich bewusst machen, dass die Krabbeltiere wichtig für die Umwelt sind. — **Natur & Umwelt**

## 27 Stolpersteine Partnerschaft

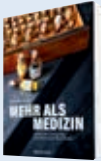
In langjährigen Partnerschaften, ob verheiratet oder nicht, rumpelt es mitunter. Kränkungen erschweren den Alltag. Warum ist das so? Woher kommen diese Konflikte? Und wie lässt sich dem schleichenden Verlust von Liebe und Zugewandtheit entgegenwirken? — **Körper & Seele**



### 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 Abonnetin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Die spannende Geschichte der NVS  
**Mehr als Medizin**  
Hans-Peter Studer  
Hardcover, 272 S.

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



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

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



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

**Grüne Helfer für die Psyche**  
Birgit Frohn

Mehr Infos siehe Seite 6  
kartoniert, 192 S.

**Best.-Nr. 518**  
CHF 21.90



## 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

# Wohltuend für Rachen und Hals

**NEU:**  
Santasapina®  
Bonbon  
„to go“



**A.Vogel**

**Santasapina® Bonbons schmecken  
ausgezeichnet und helfen bei**

- Husten
- Heiserkeit
- Rachenkatarrh

**Natürlich – aus frischen Tannenspitzen**

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und im Lebensmittelhandel.