

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Linse, Kelp und Co.:
Pasta mal anders**

**Begehrtes Arvenholz:
Zu Recht im Trend?**

Welche Mengen schaden?

Umwelthormone





Des Konsumenten Freud und Leid

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Bislang sammelte ich für mein Haushaltsbuch akribisch Kassenbelege und nutzte sie auch gerne als Notizzettel, wenn die Rückseite unbedruckt war. Jetzt verneine ich mit Nachdruck, wenn mich das Kassenpersonal fragt, ob ich den Beleg möchte. Denn in dem Thermopapier stecken BPA oder BPS, beides Substanzen, die die Funktion natürlicher Hormone nachahmen und über die Haut aufgenommen werden. Mittlerweile wurden die riskanten Stoffe sogar schon in Toilettenpapier nachgewiesen – da gelangen sie übers Papierrecycling hin (dank derer, die die Kassenbons ins Altpapier statt in den Restmüll stecken). Man muss als Konsumentin wirklich auf der Hut sein angesichts der heiklen Umwelthormone, die in unzähligen Artikeln des täglichen Gebrauchs stecken. Unsere Autorin Gisela Dürselen beleuchtet das Thema kritisch (S. 22).

Eine gewisse Umsicht kann auch nicht schaden, wenn es um den Kauf von Arven(= Zirben)produkten geht. Eines der ersten ätherischen Öle, die ich mir zu Beginn meiner Ökosozialisierung als Studentin kaufte, war «Zirbelkiefer» – unfassbar teuer für den schmalen Geldbeutel damals. Bis heute liebe ich diesen Duft und fühle mich augenblicklich wohl, wenn ich daran schnuppere. Nun war ich allerdings recht irritiert, dass plötzlich geradezu inflationär viele Waren mit Arven-/Zirbenaroma auftauchen und die Preise für das kostbare Gut mancherorts mehr als moderat sind. Der Sache musste ich auf den Grund gehen... (S. 27).

Einer Genussprüfung unterzogen hat Claudia Rawer die als «Superfood» gepriesenen Pasta-Alternativen aus Linse, Erbse und Co. (S. 14). Meine bescheidene Meinung: In puncto Konsistenz und Biss können die trendigen Nudelvarianten nicht mit den Klassikern mithalten, schon gar nicht mit meiner Lieblingsvariante «Bavette».

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 | Psychokardiologie

Oktober 2019

10 Seelenschmerz am Herz

Herzerkrankungen sind häufig nicht allein auf organische Ursachen zurückzuführen, sondern stehen in einer Wechselbeziehung zu seelischen Konflikten. Die Psychokardiologie ist ein vielversprechender integrativer Ansatz, der dies berücksichtigt. — **Naturheilkunde & Medizin**

14 Pasta der anderen Art

Schon mal Nudeln aus Hülsenfrüchten probiert? Oder aus der Knolle eines Aronstabgewächses? Pasta ohne Weizenmehl liegt im Trend. Doch sind diese Neuheiten auch gesund und lecker? Wir liefern Ihnen einen kleinen Kompass zur Orientierung. — **Ernährung & Genuss**

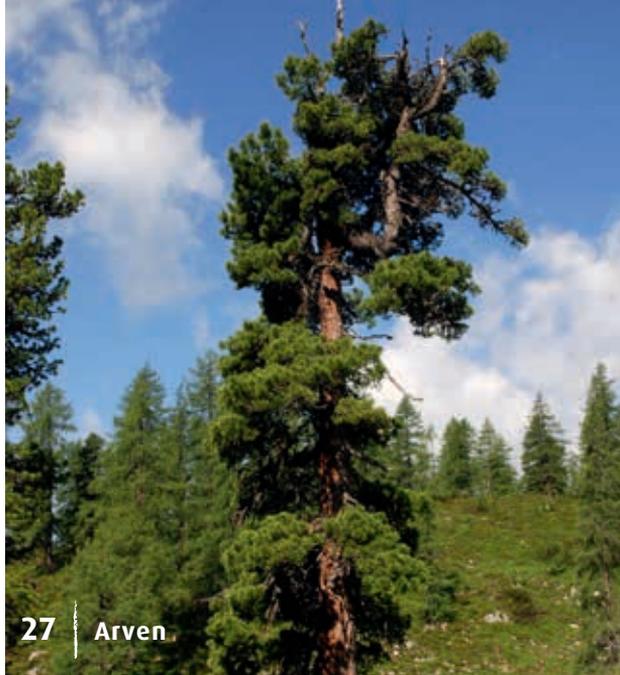
Rubriken

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

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Kleine Outdoor-Apotheke**



14 | Pasta-Alternativen



27 | Arven



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

19 Gesunder Schwefel?

Als Heil- und Konservierungsmittel hat der Mineralstoff eine lange Tradition. Weshalb wir Schwefel brauchen, worin er enthalten, welche Dosis angemessen und wann er unverträglich ist. — **Naturheilkunde & Medizin**

22 Risiko Umwelthormone

Es gibt Substanzen, die im Körper hormonelle Vorgänge imitieren oder stören, was gravierende Auswirkungen haben kann. Neue Richtlinien sollen ihren Einsatz begrenzen. — **Natur & Umwelt**

27 Oh, holder Arvenduft!

Von Zirbenkissen bis Arvenwurst: Produkten aus *Pinus cembra* werden allerhand gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt. Ein kritischer Blick auf das Material, aus dem die aktuellen Wellnessträume sind. — **Lebensfreude & Wellness**



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 Abo-Nummer kostenlos herunterladen.



Therapien im Porträt

Starke Knochen. Osteoporose richtig behandeln.

Dr. med. Peter Krapf
Softcover, 127 S.

Best.-Nr. 507
CHF 25.90



Mit vielen Rezepten

Praxishandbuch Frauenkräuter

Margret Madejsky
Softcover, 236 S.

Best.-Nr. 506
CHF 26.90



Schmerzen lindern

Ich helfe mir selbst - Gicht

Andrea Flemmer
Softcover, 128 S.

Best.-Nr. 505
CHF 29.90



Unkraut naschen

Der Giersch muss weg!

S. Hansch,
E. Schwarzer
broschiert, 128 S.

Best.-Nr. 504
CHF 23.90



Erprobte Methode

Rosacea - Das hilft wirklich

Franziska Ring
Softcover, 160 S.

Best.-Nr. 501
EURO 19.99



Gute Tipps

Ich helfe mir selbst - Diabetes

Andrea Flemmer
Softcover, 144 S.

Best.-Nr. 399
CHF 28.90



Übungsbuch

Energiequelle Beckenboden

Heike Höfler
broschiert, 127 S.

Best.-Nr. 389
CHF 12.90



Richtig essen

Die Anti-Entzündungs-Diät

M. Kreutzer,
A. Larsen
kartoniert, 272 S.

Best.-Nr. 384
CHF 30.90



Wir empfehlen

Qi Gong für Frauen

Bernadett Gera

Mehr Infos siehe Seite 6
Broschur, 128 S.

Best.-Nr. 508
CHF 14.50



Das Erfolgsbuch

Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rawer
und Ingrid Zehnder

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen
für Freizeit, Sport und Reisen,
kartoniert, broschiert, 235 S.

Best.-Nr. 80
CHF 18.50



Guter Ratgeber

Die Leber reguliert die Gesundheit

von Alfred Vogel

Neu durchgesehene 24. Auflage,
mit einem Vorwort von Dr.
Silvia Bommer und 69 Anmerkungen,
broschiert, 460 S.

Best.-Nr. 30
CHF 27.50

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

Weil das Leben Energie braucht

Neue
Rezeptur



Fruchtig-herbe Kaubonbons

- mit feinem Kakao und fruchtig-süßem Granatapfel
- mit wertvollem Magnesium
- ohne künstliche Aromen, Süsstoffe, Gelatine
- vegan

www.energy-toffees.ch

Natürlich mehr Energie!

A.Vogel