A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Januar/Februar 2017 | CHF 5.40

Wohltuende Wärmekissen

Seltene Krankheiten

Weide, Ginkgo, Birke & Co.

Heilende Bäume

baumeler
Echt unterwegs.

baumeler Reisen

Aktivreisen vom Spezialisten

Unsere Spezialisierung auf Wander- und Veloreisen schafft Ihnen als Kundinnen und Kunden einen klaren Mehrwert. Profitieren Sie vom umfassenden Wissen unserer professionellen Reiseleiterinnen und Reiseleiter.

Sizilien per Elektrovelo

11 Tage | ab **CHF 3190**
Abreise 15.04. / 07.10.2017

Webcode 674

Riviera dei Fiori - Wandern

7 Tage | ab **CHF 1270**
Abreise 02.04. / 09.04. / 23.04. / 30.04. / 17.09. / 24.09. / 01.10.2017

Webcode 216

Azoren - Wandern

15 Tage | ab **CHF 3550**
Abreise 10.06. / 24.06. / 08.07. / 22.07.2017

Webcode 231

Weitere Angebote auf www.baumeler.ch

Mit baumeler «echt unterwegs», info@baumeler.ch, T 041 418 65 65
Wandern & Trekking | Velo & Bike | Malen & Erleben | City Explorer | Winterträume

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Seltene Krankheiten

Weltweit sind bis zu 8000 seltene Erkrankungen bekannt. Sie bringen besondere Probleme in Bezug auf Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützung der Betroffenen mit sich.

10

NATUR & UMWELT

Mein Arzt, der Baum

Ginkgo, Rosskastanie, Sägepalme und Co.: Auch Bäume gehören zu den Heilpflanzen. Wir zeigen an fünf Beispielen, was Wohltuendes in ihnen steckt und wie sie die Gesundheit fördern.

15

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Kuscheln mit Wellnesseffekt

Verspannungen lösen, beim Einschlafen helfen: Speziell gefüllte Kissen, Säckchen und Packungen sind einfache und wirksame Mittel, sich und seinem Körper rasch etwas Gutes zu tun.

24

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Gesundheits-Check 20

Was die Kassen zahlen, was Naturmediziner zur Früherkennung sagen: Teil 2 unserer Mini-Serie.

SPASS & UNTERHALTUNG

Beste Aussichten 28

Die Gewinner des Fotowettbewerbs «Zauberhafte Bergwelt» sind gekürt. Gipfelstarke Bilder!

RUBRIKEN

Fakten & Tipps 6
Buchtipp 6
Leserforum 31
Vorschau/Impressum 37
Anzeigen & Adressen 39

cc by Isidre Blanc

Die Welt der Kräuter und Gewürze: Die Beeren des immergrünen Wacholders (Juniperus communis) sind vielseitig wirksam und verdauungsfördernd. Das vorwiegend in den Beeren, aber auch in Nadeln und Zweigen enthaltene ätherische Öl wirkt als Badezusatz wohltuend bei Rheuma und Erkältungen.

Ganz im Trend 2017

Liebe Leserinnen und Leser

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Wie überall im Leben, werden auch im Gesundheitssektor Trends ausgerufen. Schaut man sich das näher an, stecken hinter pompös klingenden Mode-Erscheinungen nicht selten Dinge, die man längst kennt. «Ambient Assisted Living» ist so eine neue Strömung. Also Methoden oder Technologien, die älteren Menschen einen sicheren Alltag ermöglichen. Aus meiner Warte sind das allseits bekannte Hilfsmittel wie barrierefreie Duschen, Treppenlifte und dergleichen. Nützlich und sinnvoll, wie ich als Enkelin einer 96-jährigen Grossmutter weiss. Doch vermutlich schweben den «Denkfabriken» der Elektronikbranche eher High-Tech-Pflegeroboter vor, wie sie in Japan bereits ausprobiert werden.

Der Top-Trend in punkto Ernährung verheisst 2017 «Mushroom Elixir» (Heilpilz-Trank) zu werden, will man internationalen Food-Scouts, einer Art Lebensmittel-Trend-Detektiven, Glauben schenken. Denn Pilzen, besonders Shiitake, Maitake und Reishi, wird eine Reihe von gesundheitsfördernden Eigenschaften zugeschrieben. Ich bin schon neugierig, wann das erste Café an meinem Wohnort St. Gallen damit lockt.

Wir setzen ab der nächsten Ausgabe, also **ab Heft 3** (erscheint Anfang März), dann auch mal einen «Trend» und präsentieren Ihnen die Gesundheits-Nachrichten in aufgefrischtem Erscheinungsbild. Schon jetzt sind wir mächtig gespannt, wie die **neue Optik** bei Ihnen ankommen wird.

Nun starten Sie gut ins neue Jahr und bleiben Sie gesund und munter. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen mit fundierten Informationen, nützlichen Tipps und unterhaltsamem Tiefgang dabei ein anregender Begleiter sein dürfen.

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst Ihre

Andrea Pauli

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-nachrichten.ch

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten
Natürlich gesund leben
Nr. 01/02 Januar/Februar 2017,
74. Jahrgang
erscheint 10-mal im Jahr

Copyright by Verlag A.Vogel AG

Redaktion und Verlag
Verlag A.Vogel AG
Hätschen, 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 Fessehaye, Tel. +41 71 314 04 81
Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94
E-Mail: gn@kueba.ch

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Joannis Malathounis (Rezepte)
Claudia Rawer
Ingrid Zehnder
Adrian Zeller

Fotos
123RF (belchonock, O. Bernatskaya, F. Dibartolo, dmstudio, O. Dudko, lopolo, E. Isselee, C. Jung, R. Mackenzie, A. de Martin, maudis60, J. Muellek, A. Popov, A. Raths, rfaurinko, J. Ross, A. Scisetti, shopplaywood, siamphotos, D. Skorobogatov, M. Zlochin)
bag-Infografik
Biopix (JC. S. Schou)
Dreamstime (Igorartmd)
Fotolia (goldbany, fotofabrika, G. Paukstat, photo mts, fotofabrika, H. Rau, VictoriaM)
Timon Furrer
Wolf Jost
iStock (FatCamera, fatihhoca, frankiefotografie, shorrocks)
Thinkstock (J. Bussan, Goodluz)
Clemens Umbricht
Wikimedia Commons (I. Blanc)

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.–
Einzelheft CHF 5.40 / Euro 3.40

Abonnements & Bücher
Verlag A.Vogel AG
Hätschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen
Tel. +41 71 335 66 55
Fax +41 71 335 66 88
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Die nächste Ausgabe

Die Macht der Berührung

Der Tastsinn ist nicht zu unterschätzen. Je virtueller unsere Welt wird, desto mehr droht er zu verkümmern. Warum Berührungen immens wichtig für unsere Gesundheit sind und welche Erkenntnisse die Haptik-Forschung liefert.

Blühteppich statt Rasen

Alles klar machen für den Frühling: Wir liefern gute Argumente, die für eine bunte Blumenwiese im Garten sprechen. Wie man sie anlegt, worauf man achten sollte, welche Tiere sie anzieht plus gärtnerische Tipps.

Problem Schweissfüsse

Unter übermässiger Schweissabsonderung an den Füssen leiden viele Menschen, nicht nur im Sommer. Für die Betroffenen ist das extrem unangenehm. Was dagegen hilft, was die Natur bietet und was Dermatologen sagen.

Und ausserdem:

Gesundheits-Check Teil 3 • Rund um den Reis

Es ist eine Erfahrungstatsache, dass warme Füsse und ein kühler Kopf eine notwendige Grundlage für unser gesundheitliches Wohlbefinden darstellen.

Alfred Vogel (1902–1996)

AGROTOURISMUS

Ferien auf dem Bauernhof

Möchten Sie sich, Ihren Kindern und Enkeln Freude bereiten? Eine herrliche Winteridylle, abseits von Trubel und Hektik, gibt es tatsächlich auch in der Schweiz. Zu finden auf 330 Bauernhöfen, welche Gastfreundschaft, Übernachtungsmöglichkeiten, Genuss und Tradition in Einklang bringen.
Weitere Infos unter: Agrotourismus Schweiz
Brunnmattstr. 21, 3007 Bern
Tel. +41 (0)31 359 50 30
Webseite: www.agrotourismus.ch

OUTDOOR-BEKLEIDUNG

Ideal für «Huddel»-Wetter

Grossartig für das Gelände: Die «Titanium OutDry Ex» mit vollständig versiegelten internen und externen Nähten ist ein Problemlöser, wenn es wie aus Eimern schüttet.
Die verschweissten, horizontalen Kammern halten die Gänsedaunen mit einer Bauschkraft von 700 cuin (Kubikzoll pro 28 Gramm) an Ort und Stelle und verhindern Kältezonen. Diese vielseitige Daunenjacke ist überall dort perfekt, wo es kalt und nass ist. Weitere Informationen auf der Webseite: www.columbiasportswear.ch

FASTEN IM WINTER

Persönliche Auszeit geniessen

Eine winterliche und wohlige Stimmung bietet viel Raum, um sich zu finden und ganz bei sich zu sein. Fasten bietet Ihnen die persönliche und ganzheitliche Auszeit. Bei uns im Kurhaus St. Otmar in Weggis geniessen Sie eine individuelle Betreuung in einer familiären Atmosphäre.
Wir bieten attraktive Kurse und Aktivitäten wie Winter- oder Fastenwandern, Verwöhn- oder Wohlfühlwochen. Ergänzt wird das Angebot durch diverse Abendkurse.
Probieren Sie es – Sie werden begeistert sein!

Kurhaus St. Otmar, Weggis
Fam. Maya & Beat Bachmann-Krapf
Tel. +41 (0)41 390 30 01
E-Mail: info@kurhaus-st-otmar.ch
Webseite: www.kurhaus-st-otmar.ch

Auf dieser Seite kommen unsere Anzeigenkunden zu Wort. Sie sind für den Inhalt verantwortlich.

Reduzin

Neu

Schlank werden und schlank bleiben mit den neuen «Reduzin – Kaloriensparmahlzeiten»

Eingerührt in Milchprodukte ergeben sich stark kalorienreduzierte und ausgewogene Mahlzeiten. Bei regelmässiger Anwendung ist eine wöchentliche Gewichtsreduktion von ½ bis zu 1 kg möglich.
Erhältlich in Dosen zu 360 g (12 Mahlzeiten) Fr. 43.–

Lassen Sie sich von uns beraten.
Wir sind Ihre kompetente Anlaufstelle für Heilmittel, Gesundheitsfragen und Schönheit.

Gesundheit und Schönheit

sonderegger

9042 Speicher 071 344 10 22
Die Drogerie für Ihr Wohlbefinden!

Erfahrung
Fachkompetenz
Beratung

BAD RAMSACH QUELLHOTEL
durchatmen am Wisenberg

SlimWorld

Endlich schlank werden und schlank bleiben!
Mit SlimWorld erreichen Sie Ihr Ziel ohne JoJo-Effekt.

ARRANGEMENT
- 6 Nächte, täglich 3 Mahlzeiten nach SwissVitalWorld
- 1 Aromaganz-, 3 Teilkörpermassagen
- Wanderung, Ausflug und themenspezifischer Vortrag
- Täglich Morgen-, Atem- und Wassergymnastik
- Täglich begleitet von Ursula Mägerli

PREISE IN CHF: Hotel DZ 1522 / EZ 1702 / Silva 1552
DATEN 2017: 19.-25.02./02.-08. 04./28.05.-03.06.

Bad Ramsach Quellhotel
CH-4448 Läufelfingen • +41 62 285 15 15
hotel@badramsach.ch • www.badramsach.ch

Wo möchten Sie Ferien machen? Entdecken Sie neue Reiseziele, erfahren Sie Geheimtipps. An der FESPO Zürich beraten wir Sie zu abenteuerlichen Bahnreisen, Costa Rica und 650 weiteren Destinationen. An der FERIENMESSE Bern erwarten Sie Schiffsreisen und 400 Urlaubsideen. Wir freuen uns auf Ihre Ankunft! **fespo.ch | ferienmesse.ch**

Veranstalter BERNEXPO GROUPE

Gastland essential COSTA RICA

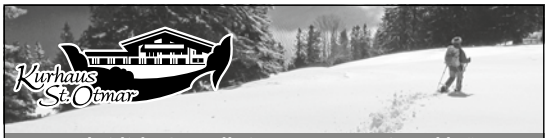
Partnermessen activPLUS aktiv sein – aktiv bleiben Bern, 12.–15. Januar 2017 | Golfmesse das Golfereignis an der FESPO 26. Januar – 29. Januar 2017

Ermässigtes SBB RailAway-Kombi.

Hildegard von Bingen oder Franziska von Gossau

3000 Naturheilpraktiker und Therapeutinnen kennen sich aus.

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Winterwandern

Geniessen Sie eine aktive Woche verbunden mit tollen Wanderungen in der winterlichen Umgebung des Vierwaldstättersees. Nebst viel Bewegung und Entspannung gönnen Sie Ihrem Körper, Geist und Seele eine Trink-Fasten-Kur – eine Auszeit, die es in sich hat!

Kur- & Ferienhaus St. Otmar · Maya & Beat Bachmann-Krapf · 6353 Weggis
Telefon +41 (0)41 390 30 01 · Internet www.kurhaus-st-otmar.ch

Fasten bewegt vieles.

Fasten-Wandern-Wellness mit Ida Hofstetter

gute Hotels in Morschach SZ, Serpiano TI, Lipperswil TG, St. Moritz GR, Flüeli-Ranft OW

fasten-wandern-wellness.ch
Tel. 044 921 18 09

Schnecken fasten rund fünf Monate

*** BIO HOTEL PANORAMA RESTAURANT

- VinschgauCard: alle öffentlichen Verkehrsmittel in Südtirol gratis
- Eigene Qualitäts-Brennerei
- Gemüse und Kräuter aus eigenem Anbau

BIO-URLAUB IN SÜDTIROL im 1. Bio Hotel Italiens

BIO HOTELS SÜDTIROL

Familie Steiner • Mals +39 0473 83 11 86
www.biohotel-panorama.it/gesund
info@biohotel-panorama.it

Backen mit Birkenzucker

Sehr gute Qualität feinkörnig

Jetzt auch in den praktischen 1 kg und 2,5 kg Nachfüllbeuteln

www.tautona-birkenzucker.ch
Tautona Birkenzucker,
8606 Greifensee, Tel. 079 103 88 15

Probleme am stillen Örtchen?

Hygieneprobleme, Verstopfung, Divertikel, Fissuren, Ekzeme, Hämorrhoiden, Durchfall, Stuhlinkontinenz?

Eine Schweizer Innovation hilft:
Intima2000®.
Bequem, schnell, günstig.
Die Kraft von reinem Wasser mit der einzigartigen Anwendung der Kombi-Klistierdusche.

INTIMA 2000®
Ein gutes Gefühl.

Andex MedSelfcare Solution
Email: info@intima2000.ch
OnlineShop: www.intima2000.ch
Tel. +41 (0)56 633 28 85

Ayurveda-Wochen an einzigartigen Orten

„Tu Deinem Körper des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Freude hat, darin zu wohnen."
Theresa von Avila, spanische Mystikerin

♦ Blausee ♦ Flüeli-Ranft
♦ Kloster Mariastein
♦ Tessiner Berge ♦ Walliser Berge

Einzigartige Orte um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen, Erholung zu finden und Kraft in der wunderbaren Natur zu tanken.

Detaillierte Unterlagen:
tejas ayurveda, Doris Nydegger-von Arx
3800 Sundlauenen, 079 421 47 51
www.tejas.ch, info@tejas.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 Abo-Nummer **kostenlos** herunterladen.

Natürliche Ernährung, viele Rezepte.

Heimische Superfoods
von B. Rias-Bucher

broschiert, 222 S.

373 **CHF 24.50**

Tipps zu Ernährung und Lebensmitteln.

Cholesterin natürlich senken
von Dr. A. Flemmer

gebunden, 144 S.

376 **CHF 26.90**

Mit Candida-Immundiät.

Darmpilze – heimliche Krankmacher

von Dr. E. Wormer, broschiert, 255 S.

371 **CHF 24.50**

Wirksame Pflanzen, aktives Training.

Blasenprobleme natürlich behandeln

von Dr. A. Flemmer, broschiert, 144 S.

368 **CHF 26.90**

Den Schmerz abschalten.

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93 S.

367 **CHF 13.50**

Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163 S.

363 **CHF 21.90**

Schmerzfrei und beweglich bleiben.

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128 S.

336 **CHF 21.90**

A.Vogel Heilpflanzenkalender 2017

7 Blatt
Format:
42 x 42 cm

207 **CHF 8.50**

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6

Gegen Rücken- und Nackenschmerzen

Kleine Rückenschule
von H. Höfler
broschiert, 126 S.

377 **CHF 10.90**

Das Erfolgsbuch von A.Vogel!

80 **CHF 18.50**

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen.

Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rawer und Ingrid Zehnder, kartoniert, mit Schutzhülle aus Glasklarfolie, 216 S.

Der Klassiker – neu aufgelegt!

Neu überarbeitet und mit vielen Anmerkungen!

Der kleine Doktor

von Alfred Vogel
Leinen mit Schutzumschlag, 864 S.

12 **CHF 48.00**

Bitte benützen Sie die Bestellkarte

Weitere Buchempfehlungen auf buecher.avogel.ch

Liebe AbonnentInnen

Bei Wohnungs- und Namenswechsel
melden Sie uns bitte 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

Erkältung?

JETZT
als
Heissgetränk

Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® Hot Drink
Zur Behandlung von akuten
Erkältungskrankheiten

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

A.Vogel