A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Mai 2016 | CHF 5.40

Salz in der Diskussion

Gärten für Kinder

Die Bauchspeicheldrüse

Bewegte Auszeit auf Mallorca

Majinga vereint einen Dreiklang aus Bewegung, Entspannung und innerem Wohlbefinden. Das Ziel ist eine bewegte Auszeit auf Mallorca, um eine Woche lang aktiv das eigene Ich auf verschiedenen Wegen wieder zu spüren. Eingehüllt in die einzigartige Atmosphäre Mallorcas und fernab vom Trubel der Küstenregionen liegen die wunderschönen Fincas eingebettet in einer Hügellandschaft. Sie bieten den idealen geschützten Rahmen für die Auszeit.

Damit der Urlaub mehr ist als eine Zeit, in der man nicht arbeiten muss!

Wir – ein bestens ausgebildetes österreichisches Trainerteam, zwischen 34 und 56 Jahren alt, ExpertInnen für inneres und äußeres Wohlbefinden – decken in den Themenwochen folgende Bereiche ab: Kinesiologie, Raumenergetik, Gesundheitspsychologie, Lebensberatung, Stress-Management, Ernährung, Entspannung, Fasziengesundheit Myofascial Release®, Pilates, bodyART®, Rückengesundheit und Bewegung.

Diese Art von Urlaub ist die ideale Gelegenheit, sich während sieben intensiver Tage sich selbst zu widmen. Majinga möchte Gleichgesinnte erreichen, die sich nach einer Auszeit vom Alltag oder besser «ICHZEIT» sehnen. Mit unserem Kursangebot erreichen wir alle, die aus den unterschiedlichsten Beweggründen heraus etwas für sich tun wollen oder müssen. Die TeilnehmerInnen kommen hauptsächlich aus Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien. Jede Woche in diesem Zeitraum hat ein Schwerpunktthema, das die TeilnehmerInnen sich individuell aussuchen können.

Ziel der Achtsamkeitsevents ist es, die eigene mentale und körperliche Balance wieder zu finden und dieses Gefühl mit Hilfe der erlernten Werkzeuge in den Alltag zu integrieren.

Finca El pueblo

Info Projekt Majinga

Sonja Penninger
Praxis im Park
Neuhauserstraße 5
A-6020 Innsbruck

Tel. 0043-664-4164159
Mail: info@projekt-majinga.at
www.projekt-majinga.at

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Einflussreich: Das Pankreas

Die Bauchspeicheldrüse ist die bedeutendste Verdauungsdrüse. Neben Enzymen liefert sie auch die lebenswichtigen Hormone zur Regulierung des Blutzuckers. Was sie krank macht, was ihr hilft.

ERNÄHRUNG & GENUSS

Jedem Kind sein Beet

Gärtnern kann für den Nachwuchs richtig spannend und eine wichtige Erfahrung sein. Die «Essgärten für Kinder» fördern den Respekt vor der Natur und zugleich den gesunden Genuss.

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Ganz schön verbissen

Zähneknirschen ist weit verbreitet. Gegen die Folgen der damit verbundenen craniomandibulären Dysfunktion hilft manuelle Therapie. Empfehlenswert ist auch eine Bissschiene.

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Die richtige Prise 20

Ist Salz schlecht für den Blutdruck? Eher nicht – andere Faktoren haben grösseren Einfluss.

KÖRPER & SEELE

Schön cool bleiben 28

Ganzheitliche Tipps für entspannte Tage: Auf geht's zu den A. Vogel-Events in Roggwil.

RUBRIKEN

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

Die Welt der Kräuter und Gewürze: Salbei ist nicht nur ein potentes Heilkraut, sondern auch eine Delikatesse. Die sehr aromatischen Blätter des mediterranen Buntschopf-Salbeis (Salvia viridis, Bild) werden roh oder gegart in Salaten, Suppen und Gemüse gegessen sowie als Gewürz verwendet.

Bleiben Sie uns treu

Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Wie oft habe ich in all diesen Jahren nette Worte über meine Editorials gehört. Man las und litt mit mir bei der schmutzigen, aber vergeblichen Jagd auf den Giersch, wenn mich Mordgedanken befielen, weil die Schnecken alle meine Pflänzchen erbarmungslos abrasierten, wenn die Mäuse in der Decke des alten Winzerhauses Staub auf uns rieseln liessen oder mein Kater sich am Olivenbaum vergriff. Fast könnte ich mir was darauf einbilden: Man fand – alles Zitate! – meine Ergüsse ansprechend, reizend, lebensnah, munter und spritzig; sogar fundiert, intelligent und substanziell; amüsant, zum Schmunzeln und sogar zum Tränen lachen.

Und nun? Nun stehe ich da. Und mir fällt nichts ein.

Mir bleibt nur, mich von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, an dieser Stelle zu verabschieden. Hoffen Sie mit mir, dass die «eine Schlaufe Hirnwindung, die irgendwie anders ist», wie mir einmal eine Leserin attestierte, noch einige Zeit funktioniert. Auch fände ich es schön, wenn mir die Fähigkeit «die Dinge beim Namen zu nennen, doch stets auf eine sehr vornehme und sehr süffig zu lesende Art», so eine andere Abonnentin, noch ein bisschen erhalten bleibt.
Lassen Sie mich Ihnen die A.Vogel Gesundheits-Nachrichten, die Sie so lange begleitet haben, auch weiterhin ans Herz legen. Und lassen Sie mich Ihnen mit den Worten der zuletzt genannten Leserin «e Riesehampfle Gfreuts» und alles Gute für Ihre Zukunft wünschen!

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer

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. 5 Mai 2016, 73. 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:
Dr.rer.nat. Claudia Rawer
(Chefredaktion)
c.rawer@verlag-avogel.ch
Andrea Pauli
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 (0)71 314 04 81
Patrick Marth, Tel. +41 (0)71 314 04 94
E-Mail: gn@kueba.ch

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Gisela Dürselen
Angelika Eder
Vreni Giger (Rezepte)
Ingrid Zehnder

Fotos
123RF (belchonock, K. Białasiewicz,
M. Drozdowski, S. Emese, footoo,
T. Gladskikh P. Lamb, D. Lobanov,
nerthuz, rangizzz, Razumova,
M. Wisniewska)
agefotostock (Corbis)
Bioforce, Bokelberg
dreamstime (Decade3d, Famveldman,
goodluz, J. Moyano)
Fotolia (photophonie, photoplotnikov,
A. Popov, sepy)
iStockphoto (A. Popov, ttsz)
W. Jost
mauritius images (B. Boissonnet,
Science Photos Library)
D. Orthmann
Slowfood Deutschland (S. Sheets)

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.–
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

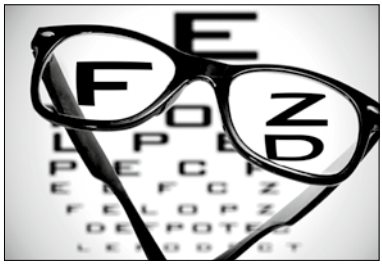
Die Milz: zu Unrecht vergessen

Die Milz, das kleine Organ im Oberbauch, hat zentrale Bedeutung für die Gesundheit. Blähungen, Druck- und Völlegefühl im Oberbauch, Übelkeit und weitere Beschwerden können auf Milz-Störungen zurückzuführen sein.

Starke Kinder, starke Erwachsene

Kinder geraten immer häufiger unter Leistungsdruck und sollen bereits im Kindergarten tadellos funktionieren. Dabei geraten wichtige soziale Fähigkeiten schnell aus dem Blickfeld.

Schlechte Sichtverhältnisse



Weltweit nimmt die Kurzsichtigkeit rapide zu. Das ist eine Folge veränderter Lebensumstände und des Aufenthalts in Innenräumen. Auch die massive Nutzung moderner Medien trägt dazu bei.

Und ausserdem:

Ein Hoch auf Herbamare • Endlich wieder Rätselzeit

Ein kleiner Sonnenstrahl kann dich mit Freude erfüllen. Er lässt das unscheinbare Spinnennetz im Fensterwinkel zu einem silbernen Diadem erglänzen. Alfred Vogel (1902–1996)

LEISTUNGSSTARKER STANDMIXER

Grüner Smoothie

Ein feincremiger grüner Smoothie sieht nicht nur lecker aus, sondern ist dank der hochkonzentrierten Vital- und Nährstoffe auch eine tolle Ergänzung für eine gesunde Ernährung. WMF hat einen leistungsstarken Standmixer entwickelt, der selbst hartfaseriges Gemüse, Schalen und Kerne mühelos zerkleinert – damit wirklich alles, was gesund ist, kraftvoll zu einem grünen Smoothie verarbeitet werden kann. Weitere Informationen unter: www.wmf.ch.

BIRKENZUCKER

Holzsüsse aus Finnland

Tautona Birkenzucker (Xylit) wird aus Birken- und Buchenrinde baumschonend in Finnland hergestellt. Er enthält keine Farb- und Konservierungsmittel und stammt zu 100 Prozent aus europäischen Laubhölzern. Tautona Birkenzucker eignet sich hervorragend zur Herstellung von Backwaren, Süssspeisen und Marmeladen.
Xylit kann warm oder kalt konsumiert werden. Die Unterschiede zum normalen Haushaltszucker sind:
• zahnfreundlich
• wenig Kalorien/Kohlenhydrate
• auch für Diabetiker geeignet.
Tautona Birkenzucker
Dorfstrasse 52, 8175 Windlach
Tel. +41 (0)79 103 88 15, www.tautona-birkenzucker.ch.

DEKORIEREN

Kochen in Pink?

Das Auge isst mit, sagt man. Das gilt nicht nur fürs Essen, sondern auch fürs Kochgeschirr. Beim romantischen Dekorieren, Essen und Feiern zieht das vielseitige Poterie-Sortiment aus ofenfestem Steinzeug alle Register: Neben den beliebten Auflauf- und Tarteformen haben Mini-Cocottes, Blumen- und Herzförmchen mit Deckel ihren grossen Auftritt. Ob in Edelstahloptik, Pink oder Marseille-Blau, «Le Creuset» macht jedes Essen zu einem Augenschmaus.
Ab Mai 2016 bei: www.lecreuset.ch.

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

PROJEKT Majinga

Bewegte Auszeit auf Mallorca

Ein Urlaub auf Mallorca ist die ideale Gelegenheit, sich intensiv sich selbst zu widmen. Majinga will Gleichgesinnte erreichen, die sich ganz nach dem Motto «loslassen – auftanken – entspannen» nach einer Auszeit – oder besser «Ichzeit» – vom Alltag sehnen.
Das Workshop-Angebot erstreckt sich von Mai bis Juni und von September bis Oktober. In diesem Zeitraum gibt es jede Woche ein Schwerpunktthema, das sich die TeilnehmerInnen individuell aussuchen können.

Info und Kontakt:
Sonja Penninger, Praxis im Park
Neuhauserstraße 5, A-6020 Innsbruck
Web: www.projekt-majinga.at
Tel. 0043-664-4164159
Email: info@projekt-majinga.at

Tautona
BIRKENZUCKER®
Holzsüsse aus Finnland

Tautona Birkenzucker: Süsses geniessen, ohne zu bereuen

Suchen Sie einen natürlichen und zahnfreundlichen Ersatz zum herkömmlichen Kristallzucker? Möchten Sie Süsses geniessen, ohne es nachher bereuen zu müssen? Oder sind Sie Diabetiker und möchten nicht länger verzichten? Dann ist der Tautona Birkenzucker, der natürliche Zucker, der aus Bäumen wie Birken und Buchen gewonnen wird, genau das Richtige für Sie.

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

Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Sport & Fasten

Ein Aktivprogramm der Sonderklasse! Erfahren Sie diverse sportliche Aktivitäten kombiniert mit Trinkfasten. Eine wohlige und persönliche Atmosphäre erwartet Sie und bietet – nebst aktivem Bewegungsprogramm – viel Zeit zum Entspannen und Geniessen.

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

Olibanosan®

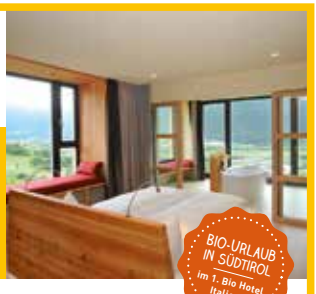
bewährt und wirksam

Weihrauch - Extrakt - Tabletten zur Linderung von:

- **Entzündungen**
- **Rheuma / Arthrose**
- **Reizdarmbeschwerden**
- **Neurodermitis**

*** BIO HOTEL
PANORAMA
RESTAURANT

NEU: GESUNDHEITSWOCHEN
- mit Therapeutenteam
- Behandlungen abgestimmt auf Beschwerden
- umfangreiches Rahmenprogramm und Vorträge



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

BIO HOTELS SÜDTIROL

Gesundheit und Schönheit
sonderegger
9042 Speicher 071 344 10 22
Die Drogerie für Ihr Wohlbefinden!

Erfahrung
Fachkompetenz
Beratung

Paracelsus von Einsiedeln oder Peter von Bäretswil

3000 Therapeuten und Naturheilpraktikerinnen kennen sich aus.

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz

HPS LUZERN

Jetzt gratis ausprobieren!

Der Grosse Schnuppertag: acht Kurz-Referate und 17 Schnupperkurse zu Ausbildungen in Akupunktur, Ayurveda, Craniosacral, Kinesiologie, Massage, Shiatsu, TuiNa und sieben weiteren Methoden – viele davon neu mit eidgenössischem Diplom. Wir freuen uns auf Sie, Details: www.heilpraktikerschule.ch oder 041 418 20 10!

Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10 | www.heilpraktikerschule.ch

Rückenschmerzen, Stress? Shaktimatte, Entspannung pur!!!

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

Erhältlich im Fachhandel z.B. bei Nature First und der Letziapotheke in Zürich
– Die Shaktimatte grün oder orange bei Shaktisuisse für Fr. 99.– plus Porto
– Die Shaktimatte ECO braun bei Shaktisuisse für Fr. 109.– plus Porto
– Das Shakti-Nackenkissen grün oder orange bei Shaktisuisse für Fr. 39.– plus Porto
– Das Shakti Fuss-Pad für Fr. 59.– plus Porto
– Alle Shakti Neuheiten und Informationen finden Sie unter www.shaktisuisse.ch

SHAKTI

Die indische Nagelmatte

- Rücken- und Nackenschmerzen
- Schlaflosigkeit und Einschlafschwierigkeiten
- Schmerzlinderung, Spannungskopfschmerzen
- Energiesteigerung, Regeneration nach dem Training

E-Mail: info@shaktisuisse.ch | Telefon: 043 268 99 40 | Vertrieb: aph.swiss.design@hispeed.ch

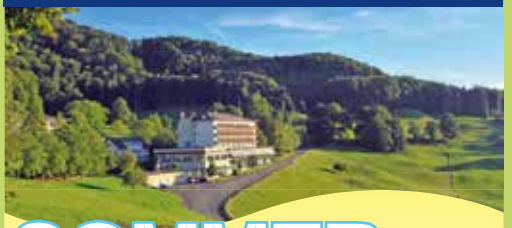
www.shaktisuisse.ch

HEIDILAND

36.5° warmes Thermalwasser.

Erleben Sie die Geschichte der Badekultur im Alten Bad Pfäfers und spüren Sie die heilende Wirkung des Thermalwassers in der modernen Tamina Therme in Bad Ragaz.
www.blauesgold.ch

HOTEL BAD RAMSACH



SOMMER brise

"PUR" 7 Nächte oder "LIGHT" 3 Nächte

7 oder 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet
6 oder 2 vier Gang Menüs und 1 Galadiner
Freier Eintritt in den Wellnessbereich
Buchbar vom 1. Juli bis 23. August 2016

DIVERSE BEGLEITETE AUSFLÜGE
Skulpturenweg im Kloster Schönthal
Musikautomatenmuseum Seewen
Wanderungen, Spaziergänge, Picknick u.v.m.
Diverse Vorschläge zum selber entdecken

PREISE PRO PERSON IN CHF AB 469.00

Bad Ramsach
Kurhotel Bad Ramsach
www.bad-ramsach.ch
Tel: 062 285 15 15
4448 Läufelfingen
hotel@bad-ramsach.ch
Fax: 062 285 15 00

Schöpfen Sie Kraft!
Mit MedicalWellness

Überzeugen Sie sich von unserem ganzheitlichen Therapiekonzept für Ihre Erholung und Regeneration und erleben Sie die Montafoner Bergwelt in familiärer Atmosphäre und herrlicher Ruhe.

Beste ärztliche Betreuung.
Hochqualifizierte Therapeuten.
Individuelle Behandlung.

Sommer-Special:
Schlank & Schön mit F.X.Mayr
7 Tage inklusive ärztlicher Betreuung
und Therapien ab EUR 1.150,-

Felbermayer
****
6793 Gaschurn im Montafon - Austria, +43(0)5558/8617-0
info@felbermayer.at, **www.felbermayer.at**

sogesund.ch

Ch. Tanner
Reherstrasse 24a
9016 St. Gallen

- Bio Flohsamenschalen
- Bio Flohsamenpulver
- Bio Macapulver
- Bio Birkenholzzucker Xylitol
- Hanfprodukte
- Kokosöl, usw...

www.sogesund.ch Tel. 071 288 17 33

Täglich Panaktiv®
cellulär-flüssige Bierhefe unterstützt die Abwehrkräfte

In cellulärer Bierhefe gibt die Natur ihr Bestes
Damit die Stoffwechselvorgänge ungestört ablaufen können, benötigen wir täglich Vitamine und Mineralstoffe. Die mikroskopisch kleinen Jungzellen der Bierhefe bieten mit ihrem ungewöhnlichen Vitalstoffreichtum grosse Vorteile für die Gesundheit.

- für mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit
- unterstützt die Abwehrkräfte
- für eine gesunde Darmflora
- für den Vitalstoffbedarf in der 2. Lebenshälfte
- für reine Haut, schöne Haare und feste Nägel

rossi venzi AG 7550 SCUOL

Erhältlich bei: **rossi-venzi ag** · Manaröl, 7550 Scuol
Tel. +41 (0) 81 864 10 74 · E-Mail: info@vitalprodukte.ch
www.vitalprodukte.ch

Fasten belebt alle Sinne.

Fasten-Wandern-Wellness mit Ida Hofstetter
Gute Hotels in Lipperswil TG,
Serpiano TI, St. Moritz GR,
Flüeli-Ranft OW, Morschach SZ.
fasten-wandern-wellness.ch
Tel. 044 921 18 09

Haselmäuse fasten sieben Monate

CELLULITE?
Silicea hilft

Original silicea
www.silicea.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.

Wirksame Pflanzen, aktives Training.

Blasenprobleme natürlich behandeln

von Andrea Flemmer, broschiert, 144 S.

368 **CHF 26.90**

Für jede weibliche Lebensphase

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

von Karin Detloff, broschiert, 144 S.

369 **CHF 26.90**

Den Schmerz abschalten.

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93 S.

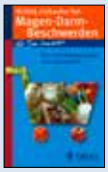
367 **CHF 13.50**

Entdeckung einer verborgenen Welt.

Das geheime Leben der Bäume

von Peter Wohlleben, gebunden, 285 S.

365 **CHF 26.90**



Sich das Leben leichter machen.

Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden

von Karin Hofele, broschiert, 118 S.

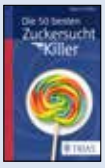
364 **CHF 13.50**

Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163 S.

363 **CHF 21.90**



Tipps zur Reduktion von allzuviel Süssem

Die 50 besten Zuckersucht-Killer

von Regina Tödter, broschiert, 88 S.

362 **CHF 13.50**

Schmerzfrei und beweglich bleiben.

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128 S.

336 **CHF 21.90**

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6

Über 900 Lebensmittel bewertet.

Richtig einkaufen bei Diabetes

von Karin Hofele und Marion Burkard, broschiert, 140 S.

370 **CHF 13.90**

Das Erfolgsbuch von A.Vogel!

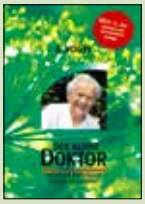
80 **CHF 18.50**

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 Abonnenten

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

Wechseljahre?
Bleiben Sie cool...

1 Tablette pro Tag

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

Eine Antwort der Natur:
Menosan® Salvia

- Gegen übermässiges Schwitzen
- Bei aufsteigendem Wärmegefühl
- Aus frischen Salbeiblättern

www.menosan.ch

A.Vogel