A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Juni 2016 | CHF 5.40

Kinder: Empathie fördern

Die Milz

Kurzsichtigkeit: starke Zunahme

Sommerspezial Wellness Plus

Erhalten Sie einen Gutschein
von **CHF 50 pro Aufenthalt**
bei Buchung eines unserer
attraktiven Wellness-Arrangements

ab CHF 350 p. P.

www.oberwaid.ch/sommerspezial

Gesund bleiben – Gesund werden

Gesundheit mit Genuss. Die Oberwaid.

In der Oberwaid – Kurhotel & Privatklinik entspannen und erholen Sie sich in herrlicher Lage mit Blick auf den Bodensee. 4-Sterne-Hotellerie, gesunde Gourmet-Küche, medizinische Wellness in einem aussergewöhnlich schönen Spa und exzellenter Service erwarten Sie ebenso wie eine breite Palette an medizinischen Leistungen, Aktiv- und Entspannungsangeboten.

OBERWAID
KURHOTEL & PRIVATKLINIK

Oberwaid AG – Kurhotel & Privatklinik · Rorschacher Strasse 311 · 9016 St. Gallen - Schweiz
T +41 (0)71 282 0000 · info@oberwaid.ch · **www.oberwaid.ch**

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Mangel an Weitsicht

Wir leben heute zunehmend nur noch in Innenräumen, und das schlägt sich auf die Sehkraft nieder. Weltweit nimmt in der Folge die Kurzsichtigkeit zu, besonders bei Kindern und Jugendlichen.

10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Salz gesund veredelt

Kräutersalz ist nicht gleich Kräutersalz; Alfred Vogel hatte da schon seine eigenen Vorstellungen. Und das hohe gesundheitliche Potenzial auch von Küchenkräutern wird immer deutlicher.

14

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Die Milz: zu Unrecht vergessen

In der Schulmedizin erhält die Milz eher wenig Beachtung. Doch sie ist ein wichtiges Organ und so etwas wie die «Putzfrau» in unserem Körper. Wer seine Milz mag, hält sie warm!

22

SPASS & UNTERHALTUNG

Sommerrätsel 19

Auf geht es zum zweiteiligen Knobelspass: Wir verlosen wieder attraktive Preise, mitmachen lohnt!

KÖRPER & SEELE

Weichen fürs Leben 26

Eltern können die soziale Entwicklung ihrer Kinder gezielt fördern: mit der richtigen Erziehung.

RUBRIKEN

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

Die Welt der Kräuter und Gewürze: Basilikum (Ocimum basilicum) zeichnet sich durch sein intensives Aroma aus. Die Sorte «Ararat» (Bild) hat schön gezeichnete Blätter und hellviolette Blüten.

Gipfel-Vorsätze

Liebe Leserinnen und Leser

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Fünf Monate lang hat Claudia Rawer mich sorgsam begleitet, nun ist es soweit – jetzt bin ich Redaktionsleiterin der «Gesundheits-Nachrichten». Es war eine spannende Übergangsphase, ich habe viel gelernt seit Januar. Eines ganz besonders: dass das Magazin einem hohen Qualitätsanspruch gerecht wird. Denn genau diesen schätzen Sie ja so, liebe Leserinnen und Leser, das kommt in Ihren Zuschriften immer wieder zum Ausdruck. Und dies ist mir eine besondere Verantwortung.

So manches werde ich vielleicht etwas anders angehen als meine Vorgängerin. Doch seien Sie gewiss: Die bewährte Tradition der «Gesundheits-Nachrichten» fortzuführen, ist definitiv mein Ziel.

Wo wir gerade bei Zielen sind: Den Vorsatz, bereits vor der Arbeit etwas für die Gesundheit zu tun, habe ich seit meinem Start hier in Teufen schon konsequent umgesetzt. Nun ja, eher aus der Not geboren – auf den Hätschen, wo unser Büro liegt, fahren weder Bus noch Bähnli. Als überzeugter ÖV-Nutzerin bleibt mir da nur, vom Bahnhof Teufen aus zu Fuss den «Gipfel» zu erklimmen. 24 Prozent Steigung Tag für Tag, echt stramm. Probieren Sie's mal aus. Am Samstag, 11. Juni, laden wir zum Tag des offenen Gartens, das wäre doch der ideale Anlass, uns persönlich kennenzulernen.

Dann können wir uns gleich mal über den «Schnauf-Faktor» austauschen, der je nach Tagesform mehr oder weniger heftig ausfällt. Was die Anstrengung beim Hätschen-Gipfelmarsch täglich wettmacht, ist die Natur ringsum. Tief verschneit, zart besonnt, duftig in Knospen und nun in voller Blüte: Ich erlebe meinen Arbeitsplatz im Wandel der Jahreszeiten, jeden Tag verändert, immer wieder neu – das begeistert mich. Und begeistern möchte ich auch Sie, mit jeder Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» aufs Neue.

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. 6 Juni 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:
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 (0)71 314 04 81
Patrick Marth, Tel. +41 (0)71 314 04 94
E-Mail: gn@kueba.ch

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Gisela Dürselen
Petra Horat Gutmann
Joannis Malathounis (Rezepte)
Claudia Rawer
Ingrid Zehnder

Fotos
123RF (cristi, C. Draghici, I. Dutina, guniita, goodluz, iligraphie, S. Jadla, I. Kmit, kzenon, m3stepsahead, man64, M. Mayer, nerthuz, G. Oliver, ostill, A. Povarov, J. Resnick, A. Rodriguez, Y. Ryabokon, A. Scisetti, D. Shironosov, I.E. Szasz-Fabian, M. Wachirasettakul, P. Wessel, totalpics, C. Yeulet)
agefotostock (S. Grassegger, Voisin/Phanie)
Dreamstime (R. Biedermann, Draftmode, Jfybel, Pilens, Pixattitude, Podonskaya, Zagorodnaya)
Fotolia (emer, Hetizia, JPC PROD, motorradcbr, C. Schwier)
W. Jost, Jump (K. Vey)
Thinkstock (gpointstudio)

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

Unauffällige Verdauungshelferin

Sie ist selbst kein Organ, sondern eine zähe Flüssigkeit, die in der Leber produziert wird: Die Galle wird massgeblich zur Fettverdauung benötigt. Was die Gallenblase tut, wie Gallensteine entstehen.

Des Salzes feine Würze

Biobauern in der Schweiz, in Deutschland und in Frankreich pflanzen die gesunden Kräuter und Gemüse an, die ins «Herbamare»-Salz kommen. Wir haben drei von ihnen besucht: ein Feldbericht.

Insekten auf dem Teller?

Überbackene Heuschrecken, knusprige Mehlwürmer: Insekten sind als Fleisch-Alternative zunehmend im Trend. Ökologische Vorteile, ernährungsphysiologischer Wert und psychologischer Faktor.

Und ausserdem:

Bartmode? Modebart! • Grosses Sommerrätsel, Teil 2

Fühlst du dich eines Tages der Freude beraubt, so dass sie dich nicht mehr anspornend durchdringt, bereite anderen Freude, und sie wird zu dir zurückkehren. Alfred Vogel (1902–1996)

ZUCKERERSATZ

Natürlicher Birkenzucker

«Xucker», der natürliche Zuckerersatz aus der heimischen Birke, ist das neue Trendprodukt auf dem Markt. Der Birkenzucker ist pestizidfrei, enthält 50 Prozent weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker und ist auch für Diabetiker geeignet. «Xucker» ist zahnschonend und eignet sich zum Süssen, Kochen und Backen. Jetzt auf Bestellung in allen Apotheken und Drogerien erhältlich. Mehr erfahren Sie auf der Webseite www.xucker.ch.

SILIZIUM FÜR DIE HAUT

Das Geheimnis der Kieselsäure

Da der menschliche Organismus Silizium nicht selbst herstellen kann, ist er auf eine regelmässige Zufuhr von aussen angewiesen. Ein Kieselsäure-Gel gilt als ideale Quelle für das lebenswichtige Spurenelement, denn es polstert die Haut mit seiner prallen Feuchtigkeit und versorgt sie mit zusätzlichen Nährstoffen. Auf diese Weise werden vor allem Oberschenkel, Po und Hüften gestrafft. Zudem stärkt das Kieselsäure-Gel nachweislich die Haare sowie die Fingernägel. Während 3 Monaten täglich 1 Esslöffel Original «Silicea Balsam» und Sie werden sich an einem verbesserten Hautbild, kräftigen Nägeln und glänzenden Haaren freuen.
Weitere Informationen unter www.silicea.ch.

VIELSEITIGES T-SHIRT

Robust, aber weich

Mit dem vielseitigen T-Shirt «Icebreaker Tech Lite Short Sleeve Crewe Coast» lassen sich die Abenteuer auf der persönlichen Wunschliste der Lebensträume verwirklichen: vom Besuch der Stadt der Liebe bis zur Reise nach Lhasa. Das T-Shirt besteht aus Corespun-Stoff, bei dem Merinofasern einen Nylonkern ummanteln, um ihn robuster zu machen. Dabei bleibt das weiche Tragegefühl auf der Haut erhalten.
Das T-Shirt weist ein Motiv des neuseeländischen Künstlers William Carden-Horton auf, das während eines Roadtrips durch Neuseeland entstanden ist. Mehr Informationen auf www.icebreaker.com.

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

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

*** BIO HOTEL
PANORAMA
RESTAURANT

NEU: GESUNDHEITSWOCHEN
- mit Therapeutenteam
- individuell abgestimmte Behandlungen
- umfangreiches Rahmenprogramm und Vorträge

BIO-URLAUB IN SÜDTIROL
im 1. Bio Hotel Italiens

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

BIO HOTELS
SÜDTIROL

HOTEL KULTUR
Andy
PITZTAL · TIROL

Sommer-Balance

Entschlacken und Entgiften –
mit basischen Anwendungen und der richtigen Ernährung.

3 Nächte ab CHF 630.– pro Person
7 Nächte ab CHF 1340.– pro Person

Tel. 0043 5414 86100
www.hotelandy.com | info@hotelandy.com

Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Fasten-Wandern

Trink-Fasten – eine aktive Woche verbunden mit viel Bewegung und Entspannung. Erleben Sie Neues und geniessen Sie bei gemeinsamen Wanderungen die fantastische Umgebung des Vierwaldstättersees. Das Aktivprogramm der Sonderklasse – zum fairen Preis!

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

BLÄHUNGEN?
Silicea hilft

Original
silicea
www.silicea.ch

Hildegard von Bingen oder Franziska von Gossau

3000 Naturheilpraktiker und Therapeutinnen kennen sich aus.

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz

since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

Hotel Schweizerhof
CH-7078 Lenzerheide
Tel.: +41 81 385 25 25
schweizerhof-lenzerheide.ch

Hotel | Wellness | Restaurants

PERSÖNLICH - AUTHENTISCH - NACHHALTIG.
Wir freuen uns auf Sie!

Andreas und Claudia Züllig-Landolt und das Schweizerhof-Team
Die Gastgeber

Jetzt SPICK abonnieren!

Damit wild dein Kind viel schlauel als die andelen!

Jetzt bestellen und 11 × jährlich profitieren.
Unter www.spick.ch oder Tel. 031 740 97 94.

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

Machen Sie mehr aus Ihren schönsten Fotos

Ihre Bilder im Fotobuch oder als Poster

Einfach den Gutschein-Code beim Bestellen des Fotobuchs/Posters eingeben

Gratis-Download Fotobuch-Gestaltungsprogramm unter
www.fotopick.ch/fotobuecher

FOTO PICK EXPRESS

www.fotopick.ch

Fotopick · Gerbestr. 4 · CH-9642 Ebnat-Kappel
Tel. 41 71 992 74 74 service@fotopick.ch

Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

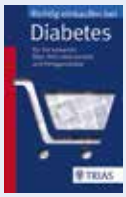
Auf **epaper.avogel.ch** bzw. **epaper.avogel.de** können Sie die «Gesundheits-Nachrichten» jetzt bequem als digitale Ausgabe abonnieren.
Wenn Sie bereits Abonnentin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abo-Nummer **kostenlos** herunterladen.

Für jede weibliche Lebensphase

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

von K. Detloff, broschiert, 144 S.

369 **CHF 26.90**



Über 900 Lebensmittel bewertet.

Richtig einkaufen bei Diabetes

von K. Hofele und Dr. M. Burkard, broschiert, 140 S.

370 **CHF 13.50**

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**

Sich das Leben leichter machen.

Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden

von Karin Hofele, broschiert, 118 S.

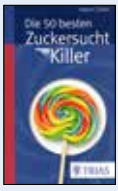
364 **CHF 13.50**

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

Mit Candida-Immundiät.

Darmpilze – heimliche Krankmacher

von Dr. E. Wormer broschiert, 255 S.

371 **CHF 24.50**

Das Erfolgsbuch von A.Vogel!

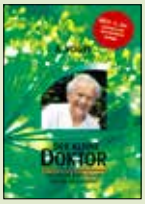
80 **CHF 18.50**

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

Unvergleichlich im Geschmack

Spielen & gewinnen: www.herbamare.ch

A.Vogel
Herbamare®
Meersalz mit Gemüse und Kräutern

Nur echt mit frischen Zutaten.
Bio und frei von Zusatzstoffen. Verwenden wie Salz.