A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | September 2015 | CHF 5.40

Balance finden

Künstlergärten am See

Gefälschte Medikamente

SBB CFF FFS RailAway-Kombi · Blick · Sonntags Blick · TELE ZÜRI

Parallelmessen:
25. – 27.09.2015 Hund, Katze & Co 1.10. – 4.10.2015 Creativa ZÜRICH

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Betrug in der Pillendose

Wirkungslose, abgelaufene, falsch dosierte und deklarierte Medikamente, teils mit gefährlichen Inhaltsstoffen, bergen enorme Risiken. Immer grössere Mengen werden über das Internet vertrieben.

10

KÖRPER & SEELE

Balance finden, aber wie?

Angewandte Faszienforschung: Entspannung und dauerhafte Elastizität von Bindegewebe und Muskeln sowie körperliche und seelische Ausgewogenheit sind das Ziel der Rebalancing-Therapie.

14

NATUR & UMWELT

Motten, Schaben, Silberfische

Wenn der Blick in den Vorratsschrank zum Gruselerlebnis wird: Lebensmittelmotten oder gar Küchenschaben sind unerfreuliche, aber nicht seltene Besucher.

18

SPASS & UNTERHALTUNG

Wer hat das tollste Foto? 22

Machen Sie mit beim Fotowettbewerb für die Leserforum-Galerie!

NATUR & UMWELT

Künstlergärten 24

Gärten auf der Halbinsel Höri erzählen von wechselvollem Leben.

RUBRIKEN

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

Exotische Verwandte: Die Goldlackblättrige Flockenblume (Centaurea cheiranthifolia) ist eine Schwesterart unserer Berg-Flockenblume (Centaurea montana), wächst aber im Kaukasus und Nord-Iran.

Abschied vom Sommer

Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Nach dem kühlen Juni (Lieblingsplatz meiner Katzensenioren: auf einer Wärmflasche) ist es ja doch noch Sommer geworden (Lieblingsplatz der Herren Kater: auf einem Campingstuhl auf dem Balkon). Kaum zu glauben, dass es mit dieser Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» bereits auf den Herbst zugeht. Das sommerlich-fröhliche Echinacea-Velo hat eine Besitzerin gefunden; der Bericht über die Künstlergärten am Bodensee wird der letzte der kleinen «grünen» Serie sein, die auf viel Interesse stiess; es findet noch ein letzter Kurs mit der «Kleinen Outdoor-Apotheke» in Teufen statt. Die Tage werden schon wieder etwas kürzer, die Abende kühler, und meine Katzen werden wieder auf die Wärmflasche umziehen. Hoffen wir auf einen schönen «Altweibersommer», um uns sanft von der warmen Jahreszeit zu verabschieden!

In diesem ersten Herbst-Heft wenden wir uns dem ernsten Problem der Fälschung von Medikamenten zu sowie der Rebalancing-Therapie, die viel von dem vorwegnimmt, was heute als «Faszien-Arbeit» hochmodern und in aller Munde ist (siehe auch GN 5/2014). Auch ungeliebte Krabbeltiere haben einen Auftritt in dieser Ausgabe: Wenn Ihnen zart umsponnene Haferflocken auffallen, es im Mehl plötzlich lebendig wird oder lichtscheue Gestalten über den Küchenfussboden wieseln – leider häufig gewordene Phänomene einer globalisierten Gesellschaft! – dürften Vorratsschädlinge die Ursache sein. Keine Angst, auch wenn es die eine oder andere Leserin schon bei der Vorstellung schüttelt: Sie erfahren auch, wie Sie die unerfreulichen Gäste wieder loswerden. Zur Erholung können Sie sich dann eventuell eine Rebalancing-Massage gönnen oder sich mit einem Besuch in einem der Bodenseegärten, die auch im Herbst noch viel zu bieten haben, erfrischen.

Oder in Ihrer Fotosammlung kramen: Langjährige Leserinnen und Leser der Gesundheits-Nachrichten wissen: September ist, wenn der Fotowettbewerb für die beliebte Leserforum-Galerie ausgeschrieben wird. Vergessen Sie nicht, daran teilzunehmen: Das Thema ist dieses Mal «Farbenpracht» – und damit ist nicht nur der kommende Herbst gemeint! Wir freuen uns schon auf Ihre Ideen.

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

KÜCHENHILFE

Knöpfli leicht gemacht

Das Knöpfli- und Spätzlisieb wird aus hochwertigem Edelstahl in der Schweiz hergestellt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Sieben aus Aluminium ist es einfach zu reinigen und darüber hinaus spülmaschinenfest. Geliefert wird es zusammen mit einem Teigschaber sowie Rezeptvorschlägen. Dank einem Doppelrohrstiel ist das Knöpfli- und Spätzlisieb sehr stabil, und der Griff wird nicht heiss. Erhältlich ist es im Fachhandel in zwei verschiedenen Grössen. Mehr Informationen finden Interessierte unter www.swissfamily.ch/lifestyle.

FASTEN-KUR

Fasten im Herbst – eine Wohltat

Wenn sich im Herbst die Natur zurückzieht, ist auch für uns Menschen ein persönlicher Rückzug von grosser Bedeutung, um Altes loszulassen und Neues aufzunehmen. Fasten bietet uns eine ganz persönliche Auszeit, für den

Körper, die Seele und für unseren Geist. Das Kur- & Ferienhaus St. Otmar in Weggis ist die Adresse für ganzheitliche Fasten-Kuren mit persönlicher Betreuung in familiärer Atmosphäre.
Wir bieten attraktive Kurse und Aktivitäten wie Regenerations-, Verwöhn- und Wohlfühlwochen sowie verschiedene Workshops. Unser Rundum-Paket können Sie erleben im Kur- & Ferienhaus St. Otmar in Weggis bei Familie Maya und Beat Bachmann-Krapf, Tel. +41 (0)41 390 30 01
E-Mail: info@kurhaus-st-otmar.ch
Internet: www.kurhaus-st-otmar.ch.

HAUTPFLEGE

Shakti pflegt aus Liebe zur Natur

Die neuen Pflegeprodukte von Shakti basieren ausschliesslich auf natürlichen und ökologisch produzierten Inhaltsstoffen. Die wenigen, aber sorgfältig ausgewähl-

ten Rohstoffe sind von Natrue (www.natrue.org) zertifiziert. Die wirksamen Mischungen sind vitalisierend, intensiv pflegend und umsorgen die Haut mit der Kraft der Natur. «Shakti Goddess» wird im schwedischen Forsa in einer kleinen Produktion mitten in der Natur hergestellt. Lassen auch Sie sich positiv von «Beauty Butter Oil», «Aloe Vera Absorber», «Lotus Dream», «Lip Nectar» und «Repair Serum» überraschen. Die nützlichen Inhaltsstoffe von Argan-, Oliven-, Sheabutter- oder Avocado-Öl sowie einer Vielzahl anderer essenzieller Öle werden hier in einer innovativen Weise kombiniert.
Mehr Infos finden Sie unter www.shaktisuisse.ch oder per Telefon unter +41 (0)44 268 99 40.

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

+

kyBoot Eintausch-Aktion 1.9. bis 31.10.15

Erleben Sie mehr Wanderfreude mit dem kyBoot Wanderschuh. Eintauschen, Geld sparen und herrliches Wohlgefühl mit dem Schweizer Luftkissenschuh!

- Wie «BarfussWandern» auf dickem Moos
- Naturboden-Fussreflex-Technologie
- Perfekt zum Abwärtswandern
- Entspannt alle Muskeln

www.kyboot.ch

* Erhalten Sie EUR 40,– für Ihren alten Wander- oder Trekkingschuh in Deutschland (www.kyboot.de) und Österreich (www.kyboot.at).

Es gibt Dinge, die sich lohnen!

Zum Beispiel die Intraschallwellen-behandlung bei Beschwerden wie:

- *Verspannungen*
- *Sportverletzungen*
- *typische Altersbeschwerden*

mit dem Original NOVAFON Gerät!

Forschungen namhafter Wissenschaftler haben gezeigt, dass die direkte Einwirkung von Schallwellen auf die betroffenen Körperbereiche spürbare Linderung bringen kann. Auf der Grundlage dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse ist das NOVAFON Intraschallgerät entstanden.

Die Schallwellen des NOVAFON Intraschallgerätes bewirken eine intensive Tiefenmassage an den behandelten Körperstellen, wodurch die Durchblutung und der Zellstoffwechsel gefördert werden.

Linderung, Entspannung und Wohlbefinden stellen sich oftmals schon nach der ersten Behandlung ein.

☐ *Bitte senden Sie mir einen Prospekt*

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung mit Rückgaberecht innert 10 Tagen ein NOVAFON Intraschallgerät:

☐ *Modell SK1 zu Fr. 270.– (Standardausführung)*

☐ *Modell SK2 zu Fr. 310.– (Luxusausführung mit ausklappbarem Verlängerungs-bügel für bequeme Rücken- und Nackenbehandlung)*

☐ *Modell SONOSSAGE zu Fr. 215.– (preisgünstigere Variante in weissem Kunststoff)*

Auch in Apotheken, Drogerien und Sanitätsgeschäften erhältlich.

*Name:*_____

*Strasse:*_____

*PLZ/Ort:*_____

*Unterschrift:*_____ *Datum:*_____

NOVAFON, Forbüelstrasse 21, Postfach, 8707 Uetikon am See, Telefon 044 920 26 46, novafon@bluewin.ch

Weit über 1'000 Kurse und Aktivitäten. Aktiv leben – Natur leben. Eine Mitgliedschaft bei den Naturfreunden lohnt sich! Jetzt anmelden!

www.naturfreunde.ch
info@naturfreunde.ch • Tel: +41 (0)31 306 67 67

Erdmandelflocken

Jeder zweite leidet an Darmträgheit, häufig bedingt durch ballaststoffarme Ernährung. Eine effektive Hilfe sind die gutschmeckenden Erdmandelflocken.

- über 30% verdauungswirksame Ballaststoffe
- reich an Magnesium und Schutzvitamin E
- mit feinem Mandelgeschmack
- wertvoll für Allergiker

rossi-venzi ag, Manaröl, 7550 Scuol
Tel. +41 (0)81 864 10 74
www.vitalprodukte.ch

Schweizerischer Verband für Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich
SV WBA

Auskunft erteilt gerne:
WBA Kompetenzzentrum
Telefon 044 680 32 30 • info@wba.ch
www.svwba.ch

BIO-URLAUB IN SÜDTIROL

im 1. Biohotel Italiens

› KURZURLAUB
4 Tage ab € 213,-
› VinschgauCard gratis
für alle öffentlichen Verkehrsmittel in Südtirol
› Gemüse und Kräuter aus eigenem Anbau

Familie Steiner
Mals: +39 0473 83 11 86
www.biohotel-panorama.it

bio HOTEL PANORAMA

Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Verwöhnwoche

Lassen Sie sich für einmal so richtig verwöhnen! Sie geniessen bei einer Trink-Fasten-Kur eine tiefgreifende Hautpflege, unterstützende Massagen, ausleitende Wickel und diverse Säfte.
Lehnen Sie zurück und vergessen Sie den Alltag!

Kur- & Ferienhaus St. Otmar · Maya & Beat Bachmann-Krapf · CH-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**

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

Erfahrung
Fachkompetenz
Beratung

Psychosomatische Prävention bedeutet: Gesund bleiben - gesund werden

WAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN? UND WAS TUN SIE FÜR SICH?

Mit dem Start des Psychosomatischen Kompetenzzentrums hält die Oberwaid – Kurhotel & Privatklinik ein breit gefächertes Angebot für Sie bereit – mit dem Ziel, dass Sie wieder leichter, aktiver und stressgesünder leben können.

Stress ist beruflich und privat nicht zu vermeiden, er gehört auch zu einem lebendigen und interessanten Lebensalltag. Um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist es wichtig, Stresssituationen aktiv und mit gelassener Akzeptanz anzugehen – nur so ist ein kreativer Umgang mit Stress möglich. Mit der Entstehung des neuen Psychosomatischen Kompetenzzentrums bietet die Oberwaid neue Anwendungen an, welche vorbeugend der Gesundheit dienen. Sie sind auf die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Gastes zugeschnitten und ermöglichen somit die besten Ergebnisse. Zu unseren präventiven Angebot gehören Coaching, medizinische Abklärungen, Ernährungsberatung, Sportmedizin, Körper- und Kreativtherapien, Traditionelle Chinesische Medizin (Akupunktur), Entspannungstherapien, medizinische Massagen und Anwendungen im Bewegungsbad, z.B.Wasser Shiatsu.

Prävention in der Psychosomatik bedeutet:
Sie möchten etwas für das eigene Wohlbefinden und den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit tun?
Dann nutzen Sie jetzt die Qualität unseres erfahrenen und spezialisierten Teams von Beratern und Therapeuten im angenehmen sommerlichen Ambiente von Kurhotel und Park der Oberwaid. Wir helfen Ihnen in der Kunst, Ihre persönliche Balance zu finden: Vielleicht wieder Spass an Bewegung zu haben? Sorgfältig zusammengestellte leichte Speisen zu geniessen? Die eigene Lebendigkeit und Interessen zu wecken und sich in Stressrisiken, aber auch den Möglichkeiten einer kreativen Stressverarbeitung und gesunden Selbstversorgung kennen zu lernen.

OBERWAID
KURHOTEL & PRIVATKLINIK

Unser Prävention-Angebot für Sie:

Stressgesünder leben

- Ganzheitlicher Check-up Ihrer Stressbelastung
- Einzelcoaching
- Kennenlernen von anerkannten Stressbewältigungsverfahren
- Bewegung im Oberwaid Gym
- Wellness im Tau Spa
- SMART Cuisine

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches ärztliches Erstgespräch per Telefon oder persönlich.

Gemeinsam stellen wir ein massgeschneidertes Kurangebot für Sie zusammen.
Tel. +41 (0)71 282 0713 oder chefsekretariat@oberwaid.ch
Weitere Informationen finden Sie unter www.oberwaid.ch.

Paracelsus von Einsiedeln oder Peter von Bäretswil

3000 Therapeuten und Naturheilpraktikerinnen kennen sich aus.

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz

Fasten mit Ida Hofstetter

Eine «Essenspause», die stark macht.

Gute Hotels in Cademario TI,
Flüeli-Ranft OW, St. Moritz GR, Heiligkreuz LU.

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

ASPS
SPITEXPRIVEE.CH

Private Spitex:
Persönliche Pflege und Betreuung

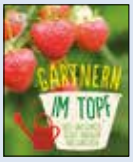
Association Spitex privée Suisse ASPS
Tel 031 370 76 73, www.spitexprivee.ch

spitexportal.ch
Nationales Anmeldeportal für Spitex und Pflegeheime.

0800 500 500
Die nationale Spitex-Nummer: 365 Tage, 24h, DE, FR, IT, EN.

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.

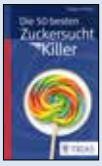


Küchengarten auf kleinstem Raum.

Gärtnern im Topf

von der Royal Horticultural Society, gebunden, 192 S.

361 **CHF 21.90**



Tipps zur Reduktion von allzuviel Süssem .

Die 50 besten Zuckersucht-Killer

von Regina Tödter, broschiert, 88 S.

362 **CHF 13.50**

Komplementärmedizinische Begleitung.

Krebs ganzheitlich behandeln

von Prof. Josef Beuth, broschiert, 215 S.

360 **CHF 36.50**

Tipps bei Vergesslichkeit und Überlastung.

Die 50 besten Vergesslichkeitskiller

von Christoph M. Bamberger, broschiert, 100 S.

358 **CHF 14.90**

Richtig gehen und gesund werden.

Die Heilkraft des Gehens

von Wim Luijpers, broschiert, 248 S.

354 **CHF 21.90**

Alles über ein unterschätztes Organ.

Darm mit Charme

von Giulia Enders, kartoniert, 285 S.

352 **CHF 24.50**

Schmerzfrei und beweglich bleiben.

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128 S.

336 **CHF 21.90**

Gesundheit, Schönheit und Genuss.

Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter

neue Auflage, broschiert, 128 S.

140 **CHF 18.50**

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6

Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163 S.

363 **CHF 21.90**

Das Erfolgsbuch von A.Vogel!

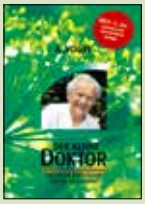
80 **CHF 18.50**

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

Bitte nachsenden, neue
Adresse nicht melden

AZB 9053 Teufen

Liebe Abonnenten

Bei Wohnungs- oder 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

Sofort Energie
die lange anhält.

A.Vogel

Fruchtig-herbe Kaubonbons, natürlich
- ohne künstliche Süssstoffe
- ohne Gelatine
- ohne künstliche Aromen
- ohne Koffein

www.energy-toffees.ch