A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | September 2016 | CHF 5.40

Delir: Richtig reagieren

Verstopfung: Pflanzen helfen

Chia, Açai, Moringa: Alles super, oder was?

SBB CFF FFS RailAway-Kombi · Blick · Sonntags Blick · TELE ZÜRI · 20 Minuten

Parallelmessen:
23. – 25.09.2016 Hund, Katze & Co
23. – 25.09.2016 Veggie World
29.09. – 2.10.2016 Creativa ZÜRICH

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Pflanzen gegen Verstopfung

Eine Obstipation, zumal chronisch, kann zu einer Belastung werden. Doch es ist ein Kraut gewachsen: Zahlreiche Pflanzen helfen der Verdauung. Und es gibt interessante Forschungsergebnisse.

ERNÄHRUNG & GENUSS

Superkräfte auf dem Teller?

Gesund essen reicht heutzutage offenbar nicht mehr, es muss jetzt «Superfood» sein. Was dahintersteckt, welche Folgen das hat und welche heimischen Lebensmittel genauso lecker sind.

NATUR & UMWELT

Kuschelplatz fürs Stacheltier

Igel gelten als «Gartenpolizei». Leider finden sie immer seltener den richtigen Unterschlupf. Darum ist es sinnvoll, ihnen eine Heimstatt einzurichten. Wir haben patente Tipps für nützliche Igelhäuser.

SPASS & UNTERHALTUNG

Leserforumgalerie 20

Jetzt mitmachen beim Foto-Wettbewerb: Wir suchen Ihre schönsten Bilder zum Thema «Bergwelt».

KÖRPER & SEELE

Das Delir – akut verwirrt 26

Als Komplikation im Akutspital tritt das Delir sehr häufig auf. Da zählt die richtige Behandlung.

RUBRIKEN

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

Die Welt der Kräuter und Gewürze: Die Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus), hier in raffiniertem Weiss-Rot, enthält Vitamin C, Eisen, Schwefel und antibiotisch wirkende Senfölglykoside.

Mein Superfood

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Vom «Herbamare»-Jubiläumsjahr inspiriert, kam ich in Sachen Salz auch während meiner Ferien auf den Geschmack. Beim Bummel über den Markt von Santanyi auf Mallorca stiess ich auf einen Stand, der ausschliesslich «Flor de Sal d'Es Trenc» anbot. Also «Salzblüte» vom berühmtesten Naturstrand der Insel. Ich probierte mich begeistert durch mehrere Sorten und entschied mich für die Variante mit Hibiskusblüten. Stolz spazierte ich mit meinem salzigen Souvenir in die Kunstgalerie eines Freundes – und wurde prompt desillusioniert. Das Salz käme mittlerweile aus England, meinte er, da die riesige Nachfrage sonst nicht mehr bedient werden könne. Da weckte er natürlich die Detektivin in mir. In der Tat scheint es mallorquinische Hersteller zu geben, die es mit der Herkunftsbezeichnung nicht so genau nehmen, das Umweltministerium ermittelte bereits 2014. Das Es-Trenc-Salz war offenbar nicht unter den «Schummelanten», Glück gehabt.

Noch grösser war indes meine Freude, als mir auf der Agroturismo-Finca, auf der ich logierte, selbst geerntetes und mit frisch gepflücktem Rosmarin veredeltes Flor de Sal geschenkt wurde – ein köstliches Aroma! Dazu die wirklich grandiosen Tomaten vom lokalen Bauern, so dunkelrot wie Granatäpfel, ungeheuer saftig – hmmm!

Und wieder mal wurde mir bewusst: Es geht nichts über den puren, frischen Genuss! Das ist es, was ich persönlich als «Superfood» erlebe. Was sonst hinter dem Modethema steckt, beleuchten wir in diesem Heft.

Wenn Sie in Sachen salzigem Sommerrätsel die Körnchen der Wahrheit gefunden haben, sollten Sie schnell auf Seite 30 blättern: Vielleicht gehören Sie ja zu den Gewinnern?

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst Ihre

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. 9 September 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 71 314 04 81
Patrick Marth, Tel. +41 71 314 04 94
E-Mail: gn@kueba.ch

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Judith Dominguez
Petra Horat Gutmann
Joannis Malathounis (Rezepte)
Ingrid Zehnder

Fotos
123RF (N. Arzamasova, choreograph, diogoppr, O. Drozd, fifoprod, FoodCollection, L. Gojda, jirkaejc, A. Kucherova, G. Lavsen, lightwise, luckybusiness, margouillat, L. Mattei, Moodboard, nito500, B. Opule, ostill, C. Pole, P. Phommahavong, F. Ponzi, D. Ramirez-tubberware, A. Raths, shikibu, I. Ukrainets, V. Volkov, WavebreakMedia, B. Wylezich, C. Yeulet)
agefotostock (S. Pearce)
BACKUPimages
Dreamstime (Belizar, MS. Sulaiman)
Fotolia (baibaz, fotoevent24, gevisions, Z. Gergely, C. Kramer, kichigin19, kuznetsoff, J. Maldoror, marabelo, paul, purelifepictures, ribtoks, sophie1404)
mauritius (S. Hauser)
Wikimedia (3)
W. Jost
S. Steinemann

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

Männerproblem Potenz

Erektionsstörungen sind ein weit verbreitetes Problem, nicht nur im Alter. Potenzmittel können starke Nebenwirkungen haben. Gesunde Ernährung und gezieltes Training dagegen wirken sich unerwartet positiv aus.

Schreiben tut der Seele gut

Die Persönlichkeit entwickeln, emotionale Blockaden lösen, Kreativität fördern, belastende Erfahrungen verarbeiten: Mithilfe der Poesie-Therapie lässt sich einiges bewirken. Schreiben wird dabei als heilsamer Prozess verstanden.

Kloss im Hals?

Schlucken ist ein komplexer Vorgang. Wenn auf dem Weg vom Mund bis zum Mageneingang irgendwo eine Störung vorliegt, kann es zu erschwertem Schlucken oder Schmerzen beim Schlucken kommen. Das sollte untersucht werden.

Und ausserdem:

Tabletten schlucken leicht gemacht • Wohltat Frühstück

Viel mehr gehen, statt nur zu sitzen, hilft zur Behebung einer schlechten Darmtätigkeit.

Alfred Vogel (1902 – 1996)

AUSFLÜGE

Gletscherschlucht in Grindelwald

Das neue Highlight der Gletscherschlucht ist das 170 m² grosse Netz, welches sieben Meter über der tosenden Lütschine schwebt. Kraxelnd, hüpfend, laufend und kletternd können sich die Besucher darauf bewegen. Ein Erlebnis für Gross und Klein, das für Hochspannung sorgt! Die Gletscherschlucht ist das ideale Ausflugsziel: unabhängig vom Wetter und für Fussgänger aller Altergruppen zugänglich.

AKUPRESSUR-MATTE

Die Schaktimatte aus Schweden

Die Shaktimatte sorgt für spürbar bessere Erholung, tiefere Entspannung und mehr Energie. Sie ist ein anwenderfreundliches Akupressurhilfsmittel in Form einer «Nagelmatte». Sie löst Verspannungen, und erhöht die Blutzirkulation im gesamten Organismus. Durch die kleinen Spitzen werden tief liegende Nerven intensiv stimuliert, was u. a. zur Ausschüttung von Endorphinen führt. Die Folge sind Schmerzlinderung, Tiefenentspannung, Stresslinderung und ein allgemeines Wohlbefinden.
Lassen Sie sich überraschen, welche erstaunlichen Ergebnisse sich mit der Shaktimatte erzielen lassen. Sie kostet 99 Franken und kann im Fachhandel (z. B. «Nature First» in Zürich) bezogen werden. Mehr Infos finden Sie unter www.shaktisuisse.ch.

MUSIK

Noch nie war Musizieren einfacher

Haben Sie auch schon davon geträumt, wie Sie die tief in Ihrem Inneren schlummernde Musik zum Klingen bringen? Die Erdklangflöte ist leicht zu spielen und geeignet für alle Bereiche des Lebens. Der geheimnisvolle, meditative, warme und erdige Klang wird Sie nicht mehr loslassen! Die Erdklangflöte ist aus Schweizer Handwerk und das Design stammt von Alf Jetzer. Hergestellt werden die Flöten mit viel Liebe von Hand bei «HUBER swiss».
Mehr Infos und Klangbeispiele erhalten Sie unter: www.erdklangflöte.com.

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

HAARAUSFALL?
Silicea hilft

Original silicea
www.silicea.ch

HOTELKULTUR Andy PITZTAL · TIROL

Körper-Balance

Kein Saft mehr, ausgepowert und müde?
Dann gönnen Sie sich jetzt Ihre Herbst-Auszeit im ANDY – Entschlacken, Entgiften mit basischen Anwendungen und der richtigen Ernährung.

3 Nächte ab CHF 581.– pro Person

7 Nächte ab CHF 1 233.– pro Person

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

Tautona
BIRKENZUCKER®
Holzsüsse aus Finnland

Sieht aus wie Kristallzucker,
süsst wie normaler Zucker
Unterschiede zum Zucker:
- zahnfreundlich
- weniger Kalorien
- auch für Diabetiker geeignet

«Süsses geniessen ohne zu bereuen»

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

Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Leberreinigung

Die Leber – Mutter aller Organe! Allergien, Verdauungsprobleme etc.? Erfahren Sie, wie wunderbar Sie sich nach einer Leberreinigung fühlen, währenddem Sie fasten und unsere persönliche Begleitung 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

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

Erfahrung
Fachkompetenz
Beratung

Therapien - Produkte
Spiritualität -Vorträge
Gesundheitsmessen

Seit 2007 über 100 Messen...

www.gesundheitsmesen.ch
062 726 03 26

Hildegard von Bingen oder Franziska von Gossau

3000 Naturheilpraktiker und Therapeutinnen kennen sich aus.

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz

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

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

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

HOTEL BAD RAMSACH

IHREM WOHLBEFINDEN ZULIEBE

SlimWorld
Das clevere Schlankheitsprogramm

Endlich schlank werden und schlank bleiben! Für Sie ein Traum,den Sie schon lange verwirklichen möchten? 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 / Haus Silva EZ 1552

BUCHUNGSDATEN 2016
26. 09. bis 01.10. / 30.10. bis 05.11.

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

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**

SPICK

DAS SCHLAUE SCHÜLER-MAGAZIN!

Mit Gratis Tinten-Roller!
Pelikan

EMPFOHLEN VON DER
Stiftung Lesen

Jetzt abonnieren: www.spick.ch

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.

Mit Candida-Immundiät.

Darmpilze – heimliche Krankmacher

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

371 **CHF 24.50**

99 Gartenmythen auf dem Prüfstand.

Gelassen gärtnern

von Charles Dowding, Hardcover, 144 S.

372 **CHF 19.90**

Über 900 Lebensmittel bewertet.

Richtig einkaufen bei Diabetes

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

370 **CHF 13.50**

Für jede weibliche Lebensphase

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

von K. Detloff, broschiert, 144 S.

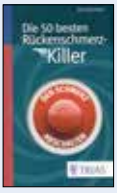
369 **CHF 26.90**

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**

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6

Natürliche Ernährung, viele Rezepte.

Heimische Superfoods
von Dr. Barbara Rias-Bucher

broschiert, 222 S.

373 **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!

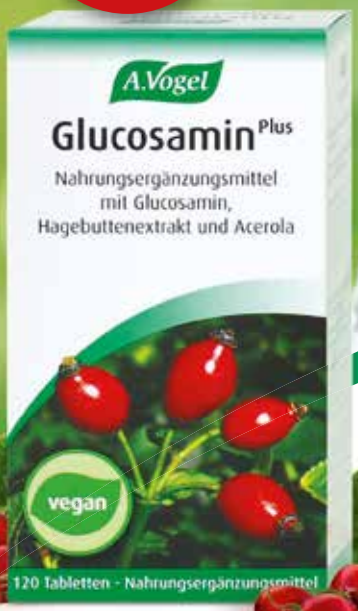
Sie erreichen uns unter
Tel. 071 335 66 66, Fax 071 335 66 88
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Herzlichen Dank für Ihre Mühe

AZB
CH-9053 Teufen
P.P. / Journal
Post CH AG

Bewegliche Gelenke?

rein pflanzlich



Eine Antwort der Natur:

A.Vogel Glucosamin Plus

Enthält Vitamin C für eine normale Knorpelfunktion.*

* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.

SUPPLIER OF swiss olympic

A.Vogel