

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Oktober 2016 | CHF 5.40

**Warmes
Frühstück**

**Männer-
problem
Potenz**

SCHLUCKEN

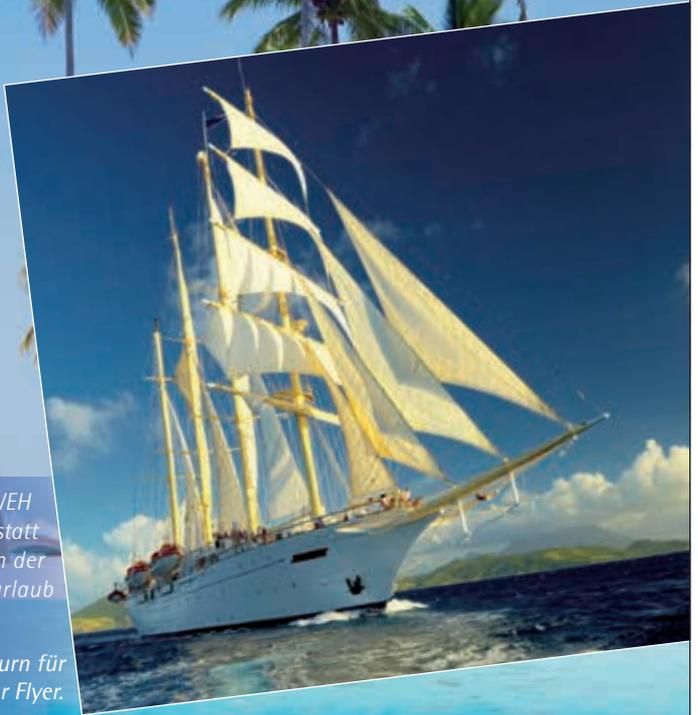
Viel mehr als nur Reflex



Fernweh ...abonnieren und gewinnen!

Abonnieren Sie das Reisemagazin FERNWEH für 6 Ausgaben zum Preis von CHF 43.00 statt CHF 57.00 und nehmen automatisch an der Verlosung für den einwöchigen Traumurlaub unter Segeln teil.

Gewinnen Sie einen einwöchigen Segelturn für zwei Personen in der Karibik auf der Star Flyer.



- Ja ich will von diesem Angebot profitieren und bestelle ein Jahresabonnement (6 Ausgaben) des Schweizer Reisemagazins FERNWEH zum Vorzugspreis von CHF 43.00 statt CHF 57.00 und nehme automatisch an der Verlosung für den einwöchigen Traumurlaub unter Segeln für zwei Personen teil.

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Einsenden an: ASUS Marketing und Verlag AG, Riehenstrasse 64, 4058 Basel oder registrieren Sie sich unter www.fernweh-magazin.com/abo Kennwort „Abo-Kreuzfahrt“. Einsendeschluss ist der 14.10.2016. Die Verlosung findet am 21.10.2016 statt. Der glückliche Gewinner oder die glückliche Gewinnerin wird in der FERNWEH-Ausgabe Nr.17/2016 Winterausgabe bekanntgegeben. Der Rechtsweg und Barauszahlungen sind ausgeschlossen.

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Kloss im Hals?

Hinter unserem Schluckvorgang steckt ein komplexer Bewegungsapparat. Wird dieser gestört, kann das massive Probleme bereiten. Ursachen, Folgen und lindernde Massnahmen.

10



ERNÄHRUNG & GENUSS

Warmstart in den Tag

Brei statt Konfitüre-Semmel? Für ein warmes Frühstück gibt es viele gute Gründe! Kein Wunder, dass Porridge weltweit eine der beliebtesten «Zmorge»-Varianten ist.

16



KÖRPER & SEELE

Männerproblem Potenz

Erektionsstörungen können ein wichtiger Hinweis auf ein generelles Gesundheitsrisiko sein. Es ist darum von Vorteil, sie ohne Scham mit seinem Arzt abzuklären.

20



NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Tabletten schlucken 14

Pillen oder Kapseln einnehmen, ist bisweilen mühsam. Doch es gibt Tipps, damit es «flutscht».

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Schreiben für die Seele 26

Mithilfe der Poesietherapie belastende Erfahrungen verarbeiten und zu sich selbst finden.

RUBRIKEN

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



Die Welt der Kräuter und Gewürze: Die Minze (Mentha) gilt als eine der beliebtesten Heilpflanzen; wichtigster Wirkstoff ist ihr ätherisches Öl. Sie blüht im Spätsommer und erfreut mit lila Blüten.

Zecken-Schrecken

Liebe Leserinnen und Leser

Man hält sich so lange für unverwundbar, bis einem was zustösst. In meinem Fall war es eine Zecke, die sich unlängst meiner bemächtigte. Nicht zu fassen, wie winzig so ein Biest ist! Beinahe hätte ich sie gar nicht erkannt und für einen Fussel gehalten, der beim Entkleiden an meinem Bein hing. Dann die Panik, oh Schreck! Da kann man vorher noch so viel Aufklärendes gelesen haben – die Zeckenzange ist garantiert nicht zur Hand in der ersten Hektik und ob ich den Parasiten nun wirklich fachgerecht mit der Kosmetikpinzette direkt am Kopf herausgezogen habe, weiss ich auch nicht mehr so genau. Vier Wochen später schlug ich mich mit allerlei Symptomen herum, die denen einer Borreliose beängstigend nahe kamen, ich erspare Ihnen hier die Einzelheiten. Da wird selbst die glühendste Naturheil-Anhängerin schwach und haut für alle Fälle mit dem Antibiotika-Hammer drauf, muss ich gestehen. Jetzt darf ich das gebeutelte Immunsystem sorgsam mit den Schätzen aus der Natur wieder ins Lot bringen – zum Glück sitze ich hier bei A.Vogel ja an der Quelle. Noch spaziere ich eher misstrauisch über Appenzeller Wiesen und so richtig tief in den Wald traute ich mich seither auch nicht mehr. Dabei ist der (abgesehen von den Zecken) so gesund! Aber halt, das ist ein Thema, über das wir Ihnen erst in unserer November-Ausgabe Aufschlussreiches zu berichten haben.

Im September-Heft hatten wir im Beitrag über «Superfood» zur Vorsicht beim Rohverzehr der Aronia-Beere geraten. Wissenschaftler des Max-Rubner-Institutes geben mittlerweile Entwarnung: Der Blausäuregehalt in rohen Früchten ist zu vernachlässigen – jedenfalls, wenn man die Beeren in nicht riesigen Mengen verzehrt.

Falls Sie sich wundern, dass Joannis Malathounis mehrmals hintereinander kulinarisch Köstliches anrichtet – das ist kein Versehen. Sondern der Tatsache geschuldet, dass Köchin Vreni Giger eine neue Herausforderung angenommen hat, seit September die Gastronomie im Sorel Hotel «Rigiblick» Zürich leitet und darum hier pausiert. Ab Dezember tischt sie bei uns wieder neue Rezepte auf.

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst Ihre

Andrea Pauli



Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

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. 10 Oktober 2016, 73. Jahrgang
 erscheint 10-mal im Jahr
 Copyright by Verlag A.Vogel AG

Redaktion und Verlag
 Verlag A.Vogel AG
 Hättschen, 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)
 Sandra Richter
 Ingrid Zehnder

Fotos
 123RF (alein, M. Barbone, O. Bence-
 Mor, K. Bialasiewicz, blintree,
 I. Dutina, D. Fajer, goodluz, L. Kandrash-
 hevich, F.J. McGinn, O. Miltsova,
 N. Ngamthiporn, S. Rahunoks,
 B. Reitz-Hofmann, stylephotographs,
 R. Thaweesubsin, I. Tiumentseva,
 M. Usta, V. Volkov, Wavebreak Media,
 C. Yeulet, Ziaushusha)
 agefotostock (K. Tiedge)
 Fotolia (DDRockstar, eyetronic,
 J. Glaubitz, jd photodesign, Mito)
 iStock (comzeal)
 mauritius (B. Boissonnet)
 Thinkstock (J. Sand)
 Universität Heidelberg
 W.Jost

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
 Hättschen, 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

Dr. med. Wald

Ausflüge in den Wald wirken sich offenbar positiv auf Herz, Immunsystem und Psyche aus. Forscher finden zunehmend Erklärungen dafür, weshalb Waldspaziergänge so gesund sind.



Olivenöl im Check

Köstlich und gesund oder gepanscht? In Tests werden immer wieder Schadstoffe im Olivenöl gefunden. Worauf man achten muss und was ein qualitativ hochwertiges Öl ausmacht.



Vitamin D und Demenz

Eine Langzeitstudie legt einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Demenz nahe. Interessant sind aber auch die Beziehungen zu Blutdruckwerten und Hirnnerven.



Und ausserdem:

Hochbegabte Kinder • Rennt die Zeit im Alter schneller?



Nach einem halben Jahrhundert intensiver Tätigkeit sehe ich immer mehr, wie götig die Natur ist, wie es praktisch nie zu spät ist, sich zu besinnen und umzustellen.

Alfred Vogel (1902–1996)



SCHILTHORN

Top-Sicht auf Eiger, Mönch, Jungfrau

Wenn von «Thrill» die Rede ist, darf mit Nervenkitzel gerechnet werden. So auch auf der Mittelstation Birg am Schilthorn auf 2677 Metern Höhe. Es ist ein unglaubliches Naturerlebnis mit gewaltigen Wasserfällen und schroffen Felsabstürzen, lieblichen Alpmatten und idyllischen Alpdörfern bis hin zur Gipfelwelt der gleissenden 4000er und dem einzigartigen 360°-Blick. Hier ist der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen oder Ski-Touren. Auch Sie werden den Atem anhalten, wenn das weltberühmte Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau vor Ihnen auftaucht. Weitere Informationen finden Sie unter: www.schilthorn.ch.

FÜR DIE GANZE FAMILIE

Familytrail von World Vision

In diesem Sommer eröffnete das Kinderhilfswerk World Vision Schweiz im Zürcher Hauptbahnhof den ersten «Familytrail», der Ihre Familie mit auf eine Reise zu Menschen in fernen Ländern nimmt.

Wer in seiner Freizeit gerne aktiv ist, kann sich schon lange in verschiedenen Schweizer Städten auf die spannenden Schnitzeljagden von Foxtrail begeben. An der frischen Luft rätselt man sich von Posten zu Posten.

Dank World Vision Schweiz wird man gleichzeitig auch noch für einen guten Zweck aktiv: Die «Familytrails» verbinden die spannende Schnitzeljagd mit

der Idee, spielerisch etwas über die Bedürfnisse der Kinder in weniger privilegierten Ländern zu erfahren. Mehr Infos unter www.familytrail.ch.



FRÜHSTÜCKSBREI

Zum Frühstück nur das Beste

Mit «MorgenStund'» von P. Jentschura starten Sie perfekt in den Tag: ein vollwertiges, basisches Frühstückserlebnis für die ganze Familie. Der Brei punktet mit wertvollen Nährstoffen, hält lange satt und ist leicht bekömmlich. Kurzum – der ideale Grundstein für eine langanhaltende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Mit heissem Wasser aufgegossen, ist das Produkt im Handumdrehen zubereitet und wird nach Belieben mit Obst, Nüssen oder auch Hafermilch zum ganz besonderen Genuss.

Mehr Infos zum Produkt finden Sie unter: www.p-jentschura.ch.



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

Das **Bio-Frühstück**

Jentschura
MorgenStund
Neue Bio-Rezepte bei viel Frischem Laib Zucker

Jetzt Informationen und **kostenlose Proben** anfordern unter: +41 (0) 44-784 79 31
www.p-jentschura.ch

Tautona
BIRKENZUCKER[®]
Holzsüsse aus Finnland

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

Herbst-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 584.– pro Person
7 Nächte ab CHF 1 240.– pro Person
Tel. 0043 5414 86100
www.hotelandy.com | info@hotelandy.com

BRÜCHIGE NÄGEL?
Silicea hilft

Original silicea
www.silicea.ch

NOVAFON

Das Novafon
Schallwellengerät
für die lokale
Vibrationstherapie.

Hilft gegen
Arthrose
Gelenkschmerzen
Chronische Schmerzen
Fersensporn
Narbenbehandlung

Die Schallwellen dringen 6 cm ins
Gewebe ein, fördern die Durchblutung
und regen den Stoffwechsel an.

Ihr Preis **CHF 330.00** inkl. Versand

Kontaktieren Sie uns www.novafon.ch
Tel. 041 558 86 41 / info@birkenrot.ch

...Dank Novafon schmerzfrei durchs Leben...

Paracelsus von Einsiedeln oder Peter von Bärenswil

3000 Therapeuten und Naturheilpraktikerinnen kennen sich aus.

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz

Tiere, die sich Namen geben,
ein Wunder der Meere.

Wie Delfine das machen? Mehr auf: meere.wwf.ch



Schützen wir die Wunder der Natur.



SPINNEL CIVIL WORKS

*** BIO HOTEL
PANORAMA
RESTAURANT

NEU: GESUNDHEITSWOCHEN

- mit Therapeutenteam
- individuell abgestimmte Behandlungen
- umfangreiches Rahmenprogramm und Vorträge

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

BIO-URLAUB IN SÜDTIROL
im 1. Bio Hotel Italiens

BIO HOTELS SÜDTIROL

Blutdruck
Cholesterin
erhöht?



Wirksam und natürlich behandeln.

Kurhaus St. Otmar

Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Fasten statt rasten

Eine Trink-Fasten-Kur mit Molke, Säften, Bewegung und vielen unterstützenden Massagen & Anwendungen weckt neue Lebensgeister und bringt frischen Schwung in Ihren Alltag. Erleben Sie uns und das Fasten persönlich!

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

Naturheilmittel aus dem Appenzellerland

Gesundheit und Schönheit

sonderegger

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

Erfahrung
Fachkompetenz
Beratung

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



- 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

 **Kressibucher®**
Natur Pur



+

IHR GESCHENK
im Wert von CHF 12.50

Leinöl, Omega-3 direkt aus der Natur

Bestellen Sie sechs Flaschen 50cl von unserem kaltgepressten Leinöl.
Als Geschenk erhalten Sie eine Flasche Rapsöl 50cl dazu.

Naturoel AG • Im Sulz 185 • 8506 Lanzenneunforn • www.naturoel.ch/shop/monatshit/



Neues Buch: Alles vom Blech

Herzerwärmende
Wähen, geschmackvolle
Tartelettes und würzige
Focaccias:
Sie alle verbindet das
Blech.

NEU



Unwider-
stehlich
sind die raffinierten
Tartes, Strudel und Pies.
So wird das Backen
zum Erlebnis und der
Genuss ist dank
UrDinkel noch grösser.

Jetzt ofenfrisch bestellen:
034 409 37 38

urdinkel.ch

Das wertvollste Getreide.





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.



99 Gartenmythen auf dem Prüfstand.

Gelassen gärtnern

von Charles Dowding, Hardcover, 144S.

372 CHF 19.90



Natürliche Ernährung, viele Rezepte.

Heimische Superfoods

von Dr. Barbara Rias-Bucher

broschiert, 222S.

373 CHF 24.50



Mit Candida-Immunität.

Darmpilze – heimliche Krankmacher

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

371 CHF 24.50



Für jede weibliche Lebensphase

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

von K. Detloff, broschiert, 144S.

369 CHF 26.90

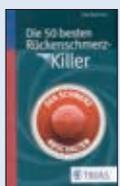


Wirksame Pflanzen, aktives Training.

Blasenprobleme natürlich behandeln

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

368 CHF 26.90



Den Schmerz abschalten.

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93S.

367 CHF 13.50



Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163S.

363 CHF 21.90



Schmerzfrei und beweglich bleiben.

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128S.

336 CHF 21.90

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6



Blitzkurs für Einsteiger mit vielen Beispielen.

Wild- und Heilkräuter, Beeren & Pilze finden von C. Schneider u.a.

Kartoniert, 144S.

374 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 benutzen 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

Gelenkschmerzen?



Eine Antwort der Natur:

Atrosan® Teufelskrallen-Tabletten zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Rheuma.

AtroGel® Arnica-Gel wirkt entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG, Roggwil TG.

www.atrosan.ch

A.Vogel