

GESUNDHEITS NACHRICHTEN



Basische Mineral und Edelstein Naturkosmetik pH 7,4



Mit Rügener Heilkreide, natürlichen Mineralien und Spurenelementen, Edelsteinen und Nachtkerzenöl Fördert die Stoffwechselvorgänge und die Selbstregulation der Haut und verleiht auch empfindlichen Hauttypen ein gepflegtes und strahlendes Aussehen

Erhältlich in: Apotheken, Drogerien, MÜLLER Reformhaus Vital Shop, Egli Biofachgeschäft, Drogerie Haas oder Vital Punkt

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Starkes Immunsystem

Die Zeit des Niesens und Hustens, der rauen Hälse und der laufenden Nasen beginnt. Die alljährliche Herausforderung für unser Immunsystem lässt sich auch mit pflanzlicher Hilfe meistern.



KÖRPER & SEELE

Das rechte Licht

Licht brauchen wir zum Leben. Es beeinflusst Aufmerksamkeit, Leistung und Schlaf, körperliche wie geistige Gesundheit. Daher heisst es auch im Alltag, auf das richtige Licht zur richtigen Zeit zu achten.



NATURHFII KUNDF & MFDI7IN

Wenns Bäuchlein schmerzt

Baby schreit, strampelt und ist untröstlich, das Kindergartenkind jammert und will nicht essen. Ursache können Bauchschmerzen sein. Wie Eltern helfen können und wann die Kinderärztin gefragt ist.



LEBENSFREUDE & WELLNESS

Kultivierung der Musse 22

Ruhestand will gekonnt sein. Tipps, wie die Zeit nach dem Arbeitsleben gelingt.

SPASS & UNTERHALTUNG

Das Taschentuch 26

Von Nasen und Nastüchern: Eine nicht ganz ernste Kulturgeschichte des Schnäuzens.

RUBRIKEN

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

November 2015 Gesundheits-Nachrichten



Tarnen und täuschen

Liebe Leserinnen und Leser

Neulich auf dem Markt: «Oh, was für schöne Pfifferlinge!» Pralle kleine Pilzknöpfe, offensichtlich sehr frisch, leuchten goldgelb aus einem Körbchen am Stand. Wir lieben Pilze, sind uns aber natürlich bewusst, dass der kulinarische Genuss auch fast 30 Jahre nach Tschernobyl kein ungetrübter ist. Pilze reichern radioaktives Material an – nach wie vor. Deshalb meiden wir zum Beispiel Pfifferlinge aus Weissrussland, das damals 70 Prozent des Niederschlags abbekam. Pflichtbewusst frage ich also: «Wo kommen die denn her?» Antwort: «Aus Galizien!» «Ach, aus Galizien, aus Spanien also! Die wird man essen können», sage ich zu meinem Mann, und die Verkäuferin lächelt milde. Zwar habe ich noch nie zuvor Pfifferlinge aus Spanien im Handel gesehen, aber nun freuen wir uns sehr auf eine ganz un-radioaktive Pilzmahlzeit. Zumal ich in einem Pilzforum lese, das waldreiche, am Atlantik gelegene Galizien sei ein wahres Eldorado für Sammler und Liebhaber dieser Köstlichkeiten.

Die Pfifferlinge sind gekauft, und weil mein Mann immer alles ganz akkurat wissen muss, schaut er nach, wo Galizien denn nun genau liegt. Wie er richtig vermutet hat, findet man die Landschaft mit dem Hauptort La Coruña im äussersten Nordwesten der iberischen Halbinsel.

So weit, so gut – doch bei dieser Suche dämmert es uns dann auch so langsam. Als Galizien wird auch eine Landschaft in der Westukraine (Ostgalizien) und in Südpolen (Westgalizien) bezeichnet. Die Hauptorte Lviv und Kraków liegen nur ein paar hundert Kilometer Luftlinie von Tschernobyl entfernt.

Ach. Daher werden also unsere Pfifferlinge stammen. Zwar ist der Name Galizien nach dem 1. Weltkrieg vom Globus verschwunden, doch aus pilzmarketingtechnischen Gründen hat man ihn offenbar wiedererweckt. Dass man das spanische Galicien nun mit c schreibt, kann man nicht hören – und angeschrieben war der Herkunftsort ja sicherheitshalber nicht. Zum nächsten Einkauf auf dem Markt nehme ich wohl sicherheitshalber eine Landkarte mit.



Claudia Rawer c.rawer@verlag-avogel.ch

Bleiben Sie gesund! Herzlichst Ihre

Claudia Rawer

Gesundheits-Nachrichten Postfach 63 CH-9053 Teufen E-Mail: info@verlag-avogel.ch Internet: www.gesundheitsnachrichten.ch



LESEN BILDET

SPICK, das schlaue Schülermagazin

Seit über 33 Jahren ist SPICK, das schlaue Schülermagazin aus der Schweiz, der perfekte Schulbegleiter für acht- bis 15-jährige Mädchen und Jungs. Eine Studie der Uni Zürich hat ergeben, dass die SPICK-Leserschaft überdurchschnittliche Leistungen in der Schule erbringt. Kein Wunder, denn Lesen fördert die Allgemeinbildung und die Konzentration. Sogar der Jungschauspieler Jonas Hartmann, der den Schellen-Ursli im gleichnamigen Film von Xavier Koller verkörpert, ist begeisterter SPICK-Leser, denn: «Im SPICK hat es so viele tolle Tiergeschichten drin!» Lassen Sie Ihr Kind SPICKen, abonnieren Sie das schlaue Schülermagazin. SPICK Abo-Service: 031 740 97 94, abo@spick.ch, www.spick.ch/abo.



SPITEX UND PFLEGEHEIME

Nationales Schweizer Anmeldeportal

Ärzte, Spitäler, Behörden und Privatpersonen können ab sofort einfach und effizient Personen für Spitex, Tagesstätten und Pflegeheime anmelden. Das Online-Portal ist eine unentgeltliche Dienstleistung der Verbände Association Spitex privée Suisse ASPS und senesuisse. Mit wenigen Klicks erhalten Interessierte für alle Regionen der Schweiz einen Überblick über das Angebot mit rund 700 privaten und öffentlichen Spitex-Organisationen, Tagesstätten sowie rund 350 Pflegeheimen. Mit der Eingabe der Postleitzahl oder des Ortes werden die verfügbaren Organisationen sichtbar. Folgende Dienstleistungen stehen zur Auswahl: Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung sowie Tagesstätten in den Bereichen Demenz, Onkologie, Psychiatrie, Palliativbetreuung u.v.m. So lässt sich mithilfe des Portals einfach und schnell klären, welche Organisation das passende Angebot hat. Weitere Informationen finden Interessierte auf der Webseite www.spitexportal.ch.



SCHNEESPASS

Nachtschlitteln im Brunni-Alpthal

Am Samstagabend verwandelt sich das Schwyzer Skigebiet Brunni-Alpthal in ein Schlittlereldorado. Ab 17 Uhr wird der Skilift zum Schlittentransporter. Flutlicht und Stirnlampe weisen den Weg. Schlitteln unter dem nächtlichen Sternenhimmel ist ein unvergesslicher Event: die Nacht, die knisternde Schneeoberfläche und natürlich das Tempo. Das alles beeindruckt und macht das Nachtschlitteln zu einem besonderen Erlebnis. Darüber hinaus ist die Piste im Brunni breiter als die sonst üblichen Schlittelwege. So macht auch die Abfahrt in der Gruppe Spass. Mehr Informationen finden Sie auf www.nachtschlitteln.ch.

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

Gesundheits-Nachrichten November 2015

Intima2000®: Eine Schweizer Innovation hilft bei Problemen am stillen Örtchen.

Intima 2000® ist die erste ganzheitliche Lösung bei intimen Problemen auf der Toilette. Ob Verstopfung, schmerzhafte Hämorrhoiden, Fissuren, Divertikel, Abszesse, Ekzeme, Hygiene-Schwierigkeiten bei Erkrankungen im Analbereich, zur gezielten Entleerung bei Stuhlinkontinenz und nach operativen Eingriffen: Intima 2000® bietet Hilfe auf einfache und natürliche Art. Die praktische Kombination aus Klistiergerät und Intimdusche funktioniert mit reinem Wasser und kann auf zwei Arten benutzt werden.

Die Klistier-Anwendung ermöglicht einen normalen und schmerzlindernden Stuhlgang bei Verstopfung und vielen Begleiterscheinungen insbesondere bei Fissuren, Hämorrhoiden und Ekzemen oder dient zur Entschlackung bei Fastenkuren und unterstützt Ausleitungstherapien wie z.B. Amalgamvergiftungen. Die Colonspülung mit Intima2000® trägt massgeblich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. In jedem Fall als unterstützende Massnahme bei Divertikeln und bei Erkrankungen, bei denen vermutet wird, dass sie durch eine Selbstvergiftung des Körpers mit verursacht werden. Dazu gehören Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Blähungen, Hautprobleme wie Akne und Psoriasis, Migräne, hoher Blut-

druck, rheumatische Beschwerden und allergische Erkrankungen.

Die äussere Anwendung sorgt für eine hygienische, schonende und schmerzfreie Reinigung des Gesässbereichs und hinterlässt ein restloses Gefühl von Sauberkeit und Wohlbefinden.

Intima2000® kann schnell und ohne Aufwand an jedem Duschschlauch der Duscharmatur angeschlossen werden. Mit wenig Zubehör auch an jeder Waschtisch- oder Wannenarmatur. Sie ist klein und portabel und deshalb auch auf Reisen und für die Ferien geeignet. Die Anwendung erfolgt direkt auf der Toilette in sitzender Position und ohne körperliche Anstrengung. Dies gewährleistet auch die absolut saubere Anwendung ohne Verschmutzungsgefahr von Körperteilen, von Intima2000® oder dem Badezimmer. Wassertemperatur und Wasserdurchlauf lassen sich individuell einstellen.

Intima2000® ist ein kostengünstiges Medizinalgerät, das selbstständig und ohne fremde Hilfe benutzt werden kann und ein grosses Stück Intimsphäre sowie Lebensqualität zurückbringt.Intima2000® ist aber auch für Pflegefachpersonen anwenderfreundlich und unterstützt die ärztliche und pflegerische Therapie.



November 2015 Gesundheits-Nachrichten

www.shaktisuisse.ch

Rückenschmerzen, Stress? Shaktimatte, Entspannung pur!!!

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

Erhältlich im Fachhandel

- Zu jeder Bestellung, Gratis eine Shakti Tasche in grün oder orange im Wert von Fr. 7.-
- 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





Auskunft erteilt gerne:

WBA Kompetenzzentrum Telefon 044 680 3230 • info@wba.ch www.svwba.ch



Winterwandern

Geniessen Sie eine aktive Woche verbunden mit tollen Wanderungen in der winterlichen Umgebung des Vierwaldstättersees. Nebst viel Bewegung und Entspannung gönnen Sie Ihrem Körper, Geist und Seele eine Trink-Fasten-Kur, eine Auszeit die es in sich hat!

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

Gesundheits-Nachrichten November 2015





Grippenschutz

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt um mit unserer bewährten und wirksamen Grippeschutz- und Resistenzkur zu beginnen!



Unsere Grippeschutz-Kur wird stufenweise durchgeführt. Sie erhöht massgeblich die Resistenz und ist ein idealer Grippeschutz.









November 2015 Gesundheits-Nachrichten



Hildegard von Bingen oder Franziska von Gossau

3000 Naturheilpraktiker und Therapeutinnen kennen sich aus.



Gesundheits-Nachrichten November 2015



Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

Auf **epaper.avogel.ch** bzw. **epaper.avogel.de** können Sie die «Gesundheits-Nachrichten» ietzt beguem als digitale Ausgabe abonnieren.

Wenn Sie bereits Abonnentin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abo-Nummer kostenlos herunterladen.



Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer. broschiert, 163 S.



Sich das Leben leichter machen.

Richtia einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden

von Karin Hofele. broschiert, 118 S.

364 CHF 13.50



363 CHf 21.90



Tipps zur Reduktion von allzuviel Süssem

Die 50 besten Zuckersucht-Killer

von Regina Tödter. broschiert, 88 S.



360 CHF 36.50

Komplementärmedizinische Begleitung.

Krebs ganzheitlich behandeln

von Prof. losef Beuth. broschiert, 215 S.

362 CHF 13.50



Tipps bei Vergesslichkeit und Überlastung.

Die 50 besten Vergesslichkeitskiller

von Christoph M. Bamberger, broschiert, 100 S.



Alles über ein unterschätztes Organ.

Darm mit Charme

von Giulia Enders, kartoniert, 285 S.

352 CHF 24.50



358 CHF 14.90

Schmerzfrei und beweglich bleiben.

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128 S.





A.Vogel Heiloflanzenkalender 2016

7 Blatt Format: 42 x 42 cm

207 CHF 8.50 (für Abonnenten)

Wir empfehlen siehe Buchtipp Seite 6



verborgenen Welt.

Das geheime L<u>eben</u> der Bäume

von Peter Wohlleben,

365 CHF 26.90

Das Erfolgsbuch von A.Voael!



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.

CHF 48.00

Bitte benützen Sie die Bestellkarte



Weitere Buchempfehlungen auf buecher.avogel.ch

November 2015 Gesundheits-Nachrichten 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

