A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | November 2016 | CHF 5.40

Hochbegabt: Richtig fördern

Olivenöl: Qualität erkennen

Sprechstunde in der Natur

Dr. med. Wald

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

Sprechstunde bei Dr. Wald

Bäume tun uns gut. Weshalb Waldspaziergänge so gesund sind, beschäftigt Wissenschaftler weltweit. Sie finden aufschlussreiche Erklärungen für die immunstärkende Wirkung des Waldes.

10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Gut ist's, wenn es kratzt

Auf die Bezeichnung «extra vergine» kann man sich beim Kauf von Olivenöl nicht unbedingt verlassen, wie Tests zeigen. Weshalb das so ist, worauf man achten muss und was Fachleute raten.

14

KÖPRER & SEELE

Förderschub für Überflieger

Hochbegabte Kinder sind eine Herausforderung. Es gibt neue Ansätze, wie man ihr Talent unterstützt und ihre Persönlichkeit fördert. Die Primarschule Untereggen SG verfolgt ein gutes Konzept.

19

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Sonniges Multitalent 23

Rund um Vitamin D wird viel geforscht. Interessant ist besonders die Beziehung zur Demenz.

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Rennt die Zeit im Alter? 27

Die Wahrnehmung von Zeit verändert sich im Leben. Warum das so ist und wie man gegensteuert.

RUBRIKEN

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

Die Welt der Kräuter und Gewürze: Ausgesprochen elegant kommt die gewöhnliche Zwiebel (Allium cepa) mit ihrem geöffneten Blütenstand daher. Bis zu 100 Einzelblüten können hervorspriessen.

Olivenzeit und Waldesluft

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Schon November, huch! Die Zeit rast – oder bilde ich mir das ein? Alles eine Frage der Perspektive und des Alters, sagen Forscher. Interessant finde ich, wie subjektiv das Zeitempfinden letztlich ist. Doch lesen Sie selbst … (S. 27).

Wann ich die Zeit – und zwar jede Sekunde (tagelang) – in mehr oder weniger jedem Knochen gespürt habe, war bei der Olivenernte vor einigen Jahren auf der kroatischen Insel Rab. Was für eine mühselige Arbeit, die Früchte vom Boden zu klauben respektive vom Baum zu pflücken! Nach stundenlangem Einsatz war mir völlig klar, weshalb gutes Öl seinen Preis hat. Nach einer Verkostung direkt am Ausguss der Olivenpresse auch. Schon allein das Gefühl, wenn man den Finger mal einen Moment keck in den Ölstrahl hält – wie flüssige Seide! Und dann dieser unvergleichliche Geschmack, einfach phantastisch. Den Rest des Erntetages ernährte ich mich mehr oder weniger nur noch von ausgiebig in frisches Öl getauchtem Brot … Was Sie beim Kauf von Olivenöl beachten sollten, um ebenfalls begeistert im Genuss schwelgen zu können, erläutern wir in dieser Ausgabe (ab S. 14).

Vom Segen des Ölbaums geht's flugs zur Wohltat hiesiger Nadel- und Laubwälder. Eine ganz besondere Sprechstunde bei «Dr. med. Wald» bildet den Auftakt zu einer kleinen, dreiteiligen Serie. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Gutes, Staunenswertes und Heilsames im Waldesgrün steckt.
Und gehen Sie raus an die Luft, gerade jetzt im November! Jeder Strahl Sonne, jeder tiefe Atemzug hilft, den Körper gegen die dunkle Jahreszeit zu wappnen.

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. 11. November 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 (adam88x,B. Carson, D. Chepko, Christingasner, G. Didora, P. Ditta-in, O. Dudko, G. Farkas, A. Fischer, A. Gigowska, R.E. Gorgozo, M. Guidi, K. Intarakamhaeng, LC. Jiminez Del Rio, Jovannig, O. Kachmar, lianem, Y. Markov, I. Nagy-Bagoly, V .Nenov, Nikiphotooasis15, M. Ossino, P. Paunchev, J. Polc, Stfotograf, J. Swann, V. Volkov, WavebreakMedia, O. Yakobchuk, C. Yeulet)
agefotostock (J. Hubatka)
Dreamstime (Kooslin)
Fotolia (dmirtimaruta, DragonImages, famveldman, lassedesignen, C. Paulussen, purplequeue, M. Yemelyanov)
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
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

Check-up für die Gesundheit

Welche Vorsorgeuntersuchungen in welchem Alter sinnvoll sind, über welche Werte man Bescheid wissen sollte, welche Tests sein müssen und welche nicht: Wir machen den Gesundheitscheck.

Langlebigkeit und ihre Folgen

Vom demographischen Wandel ist viel die Rede, von der Überalterung und Unterjüngung, steigenden Gesundheitskosten und Generationskonflikten. Worum es dabei geht, welche Trends es gibt.

Alte Getreide neu entdeckt

Einkorn, Emmer und Dinkel waren in Europa fast ganz verschwunden. Mittlerweile werden die alten Getreidearten wieder angebaut. Was in ihnen steckt und wie fein man sie zubereiten kann.

Und ausserdem:

Faszinierende Baumpilze • Grosses Winterrätsel

Menschen, die in Spannkraft und Frische alt werden, verstehen die Unebenheiten des Lebens mit gelassenem Frohsinn zu überwinden.

Alfred Vogel (1902–1996)

KOCHBUCH

UrDinkel: Alles vom Blech

Fruchtige Wähen, geschmackvolle Tartelettes und würzige Focaccias: All diese Köstlichkeiten entstehen auf dem Blech. Rund um das vielseitige Backutensil hat Autorin Judith Gmür-Stalder 60 neue, raffinierte UrDinkel-Rezepte kreiert. Wunderbare Bilder, aufgenommen im Schloss Münchenwiler bei Murten, animieren zum Ausprobieren und Geniessen.
Ergänzend dazu erzählen bildstarke Reportagen aus dem Baselbiet vom Weg des UrDinkels vom Feld zur Mühle bis
in den Backofen. Passend zum Thema darf auch das Porträt eines Backblech-Herstellers nicht fehlen. Jetzt ofenfrisch bestellen im Online-Shop auf www.urdinkel.ch. oder per Telefon unter +41 (0) 34 409 37 38.

AUSFLUGSTIPP

Spieleland-Feriendorf eröffnet

Das neue Ravensburger Spieleland-Feriendorf wurde in diesem Sommer eröffnet. Somit können Familien ihren Aufenthalt im Freizeitpark am Bodensee zum Kurzurlaub ausdehnen und sich mehr Zeit für die über 70 Attraktionen lassen. Zur Premiere war TV-Moderator Jörg Pilawa (Bild)
im Feriendorf zu Gast.
Das Areal ist fünf Hektar gross und liegt direkt neben dem Freizeitpark. Die Ferienhäuser greifen die drei Themenwelten «Maus & Elefant», «Käpt'n Blaubär» und «Ravensburger Spielewelt» auf – alle sind mit einer liebevoll gestalteten Aussenfassade individuell konzipiert. Mehr Informationen finden Interessierte auf www.spieleland-feriendorf.de.

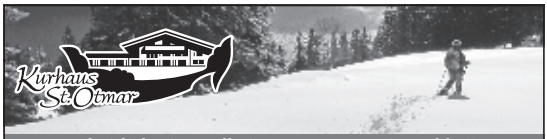
ZUCKERALTERNATIVE

Holzsüsse aus Finnland

Tautona Birkenzucker (Xylit) wird aus Birken- und Buchenrinde baumschonend in Finnland hergestellt. Er enthält keine Farb- und Konservierungsmittel und stammt zu 100 Prozent aus europäischen Laubhölzern.
Tautona Birkenzucker eignet sich hervorragend zur Herstellung von Backwaren, Süssspeisen und Marmeladen – er kann warm oder kalt konsumiert werden.
Darüber hinaus bietet Xylit einige Vorteile gegenüber normalem Haushaltszucker.
Die wichtigsten Unterschiede sind:
- zahnfreundlich
- wenig Kalorien/Kohlenhydrate
- auch für Diabetiker geeignet.

Eine echte Alternative: Original Birkenzucker
Tautona Birkenzucker, 8606 Greifensee
Tel. +41 (0) 79 103 88 15, www.tautona-birkenzucker.ch.

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



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

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 · 6353 Weggis
Telefon +41 (0)41 390 30 01 · Internet www.kurhaus-st-otmar.ch

VERDAUUNGS-BESCHWERDEN?

Silicea hilft

Original silicea
www.silicea.ch

Therapien - Produkte
Spiritualität -Vorträge

Gesundheitsmessen

Seit 2007 über 100 Messen...

www.gesundheitsmessen.ch
062 726 03 26

*** BIO HOTEL
PANORAMA
RESTAURANT

- VinschgauCard: alle öffentlichen Verkehrsmittel in Südtirol gratis
- Eigene Bio-Brennerei
- Gemüse und Kräuter aus eigenem Anbau

BIO-URLAUB IN SÜDTIROL
Im 1. Bio Hotel Italiens

BIO HOTELS
SÜDTIROL

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

Rückenschmerzen, Stress? Shaktimatte, Entspannung pur!!!

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

Erhältlich im Fachhandel z.B. bei Nature First und der Letziapotheke in Zürich
– Shaktimatte Luxury (76 × 42 cm) + Tasche Natur für Fr. 129.– 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
– Gratis zu jeder Bestellung, eine Shakti Tasche grün oder orange im Wert von Fr. 7.–

SHAKTI

Die indische Nagelmatte

- 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

Grippenschutz

aktuell und bewährt

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.

Gesundheit und Schönheit

sonderegger

9042 Speicher · 071 344 10 22

Die Drogerie für Ihr Wohlbefinden!

Erfahrung
Fachkompetenz
Beratung

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...

Hanf – die Heilpflanze neu entdeckt

Neuere Studien zeigen interessante Wirkungen in Verbindung mit der Neubildung von Nervenzellen. Das kann Wege in der Behandlung von neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz, Parkinson oder Alzheimer eröffnen.

Didier Rebetez

In den getrockneten Hanfblüten des Gewöhnlichen Hanfs (Cannabis sativa) finden sich nur noch Spuren von THC (Rauschsubstanz). Dafür sind Stoffe wie CBD und weitere Phyto-Cannabinoide enthalten, welche den Rauscheffekt des THC abschwächen. Diesen Stoffen werden positive Wirkungen bei Krebs- und Entzündungserkrankungen zugeschrieben. Schon länger bekannt ist ihre entkrampfende, beruhigende, angstlösende und Übelkeit lindernde Wirkung während einer Chemotherapie.
Hanf wird mit Erfolg als Begleittherapie bei Multipler Sklerose (MS), Migräne, Stimmungsschwankungen und hartnäckigen Schlafstörungen eingesetzt. Neuere Studien zeigen nun interessante Effekte auf die Neubildung von Nervenzellen.
CBD-Konzentrate werden seit kurzem auch als Tropfen angeboten. Vorteile dieser Darreichungsform sind die sichere, individuelle Dosierung und die konzentrierte, schnelle Wirkung.

TIPP	Anwendungsmöglichkeiten

Hanf CBD kann helfen bei:
Frühen & präklinischen Stadien von Alzheimer, Morbus Parkinson, Epilepsie, Angstzuständen, Migräne, hartnäkigen Schlafstörungen, Krämpfen, Multiple Sklerose (MS)

Sichere Hanf-Produkte nur vom Chrüterhüsli

Hanf Tee 50g CHF 36.50*
Hanf Tee 100g CHF 68.50*

Neu! **Hanf CBD-Öl zum Einführungspreis:**

CBD-Öl 10ml **CHF 99.-** *anstatt* CHF 110.00 *(reicht bis zu 40 Tage)*

CBD-Öl 30ml **CHF 270.-** *anstatt* CHF 297.00 *(reicht bis zu 80 Tage)*

Einführungspreis gilt für Gesundheits Nachrichten Leser bis 30. November 2016

Drogerie zum Chrüterhüsli AG Gerbergasse 69, BASEL
Tel. 061 269 91 20 www.chrüterhüsli.ch info@chrueterhuesli.ch

SPICK
Die schlaue Geschenkidee
SPICK
Mein SPICK FREUND SCHAFTS BUCH
Mit gratis Freundschafts-Buch
www.spick.ch
EMPFOHLEN VON DER
Stiftung Lesen

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.

Natürliche Ernährung, viele Rezepte.

Heimische Superfoods
von Dr. Barbara Rias-Bucher

broschiert, 222 S.

373 CHF 24.50

Blitzkurs für Einsteiger mit vielen Beispielen.

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

Kartoniert, 144 S.

374 CHF 21.90

Mit Candida-Immundiät.

Darmpilze – heimliche Krankmacher

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

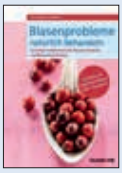
371 CHF 24.50

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

Rezepte, Infos und Hausapotheke.

Bitter. Der vergessene Geschmack
von Manuela Rüther

Gebunden, 240 S.

375 CHF 35.90

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

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

Häufig erkältet?

Ich stärke mein Immunsystem.

Jetzt vorbeugen!

Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® forte

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

A.Vogel