A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Dezember 2015 | CHF 5.40

Echt süss – ohne Zucker

Alles Gute für die Nieren

Rosenthal
FOR YOU
MESH
COLOURS
Die abwechslungsreiche
Dining- und
Gourmetkollektion
www.rosenthal.de

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Alles Gute für die Nieren

Einblicke aus der Traditionellen Chinesischen Medizin: Aus ihrer Sicht sind die Nieren «Speicher der Lebensenergie» und stehen mit anderen Organen sowie der Psyche in enger Verbindung.

10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Sich das Leben versüssen

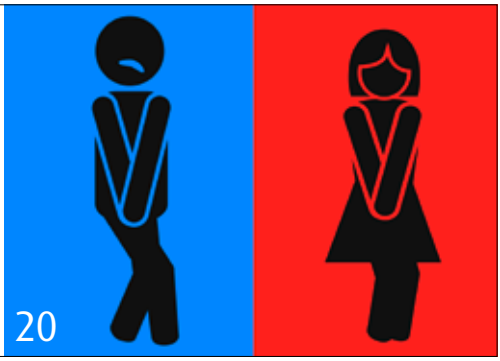
... kann man auch ohne Zucker und künstliche Süssstoffe. Für diejenigen, die den Konsum ungesunder Stoffe reduzieren wollen, gibt es natürliche Süsse in etlichen Varianten.

15

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Wenn's nicht so richtig läuft

Urin auszuscheiden ist lebensnotwendig; Probleme beim Wasserlassen sind unangenehm und den Betroffenen oft peinlich. Was man bei Inkontinenz, Harnverhalten oder Blasenentzündungen tun kann.


20

ERNÄHRUNG & GENUSS

Eine Handvoll Obst 24

Leckerer Snack, vitaminreiche Sattmacher, Reserve für die kalte Jahreszeit: getrocknete Früchte.

SPASS & UNTERHALTUNG

Eiskalt geraten 28

Zeitvertreib und tolle Gewinne – machen Sie mit bei unserem diesjährigen Winterrätsel!

RUBRIKEN

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

Gefiederte Gäste: Die Blaumeise (Cyanistes caeruleus) ist der einzige blau-gelbe Vogel Europas. Nur wenige der lebhaften kleinen Vögel ziehen im Winter nach Süden.

Auf ein Neues

Liebe Leserinnen und Leser

Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Die Zeit läuft, rennt und rast im Sauseschritt, wie schon Wilhelm Busch vor fast 140 Jahren feststellte. Mit dieser Ausgabe endet das Jahr 2015, und wir gehen in raschem Tempo auf das nächste zu. Um aber den schnell verfliegenden Tagen doch wenigstens einen kleinen Kontrapunkt entgegenzusetzen, lassen wir uns mit der nächsten Ausgabe ein wenig mehr Zeit: Die Doppelnummer erscheint Mitte Januar, nicht wie sonst bereits am Monatsanfang.

Um Sie aber gleich ein wenig neugierig auf das kommende Jahr zu machen, sei hier ein bisschen aus dem Nähkästchen geplaudert: Wir werden untersuchen, welche Medikamente sich (nicht) mit bestimmten Lebensmitteln vertragen – das sind nämlich mehr, als man denkt. Genau anschauen werden wir Organe wie Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz und Galle, ihre Funktion und ihre Erkrankungen. Das Thema Salz wird unter die Lupe genommen, garniert mit anderen Gewürzen und viel Information zu deren Inhaltsstoffen. Und ausserdem stehen so schöne Themen wie Freundschaft, die Bedeutung der Artenvielfalt und Essgärten auf dem Plan. Aber halt: Jetzt darf ich nicht zu viel verraten; ein paar Überraschungen wollen wir doch aufbewahren. Kommen Sie mit in ein spannendes Jahr 2016!

Das neue Jahr bringt nicht zuletzt auch wieder die schönsten Leserbilder: In der «Leserforum-Galerie» auf den Seiten 32 und 33 finden Sie jeden Monat zwei stimmungsvolle Aufnahmen, die in unserem diesjährigen Fotowettbewerb gewonnen haben. Den zahlreichen Einsendern sei an dieser Stelle herzlich gedankt!

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

NEUES FONDUE-SET

Fondueplausch mit Heidi & Co.

Sie hat unsere Herzen berührt und tut es immer wieder: Heidi, das süsse, kleine Waisenmädchen, das auf der Alp ihres Grossvaters unvergessliche Abenteuer erlebt. Passend zur Neuverfilmung des Johanna-Spyri-Romans hat das Schweizer Traditionsunternehmen A. & J. Stöckli AG ein neues, handbemaltes Käsefondue-Set entwickelt – mit einer ganz besonderen Note. Das wunderschöne Käse-Caquelon mit den einzigartigen Sujets und die darauf abgestimmten Heidi-Fondueteller sind im Fachhandel oder in grossen Warenhäusern erhältlich. Mehr Infos unter: www.stockliproducts.com.

ZWEI GOLDMEDAILLEN FÜR NATURÖL

Rapsöl und Balsamico ausgezeichnet

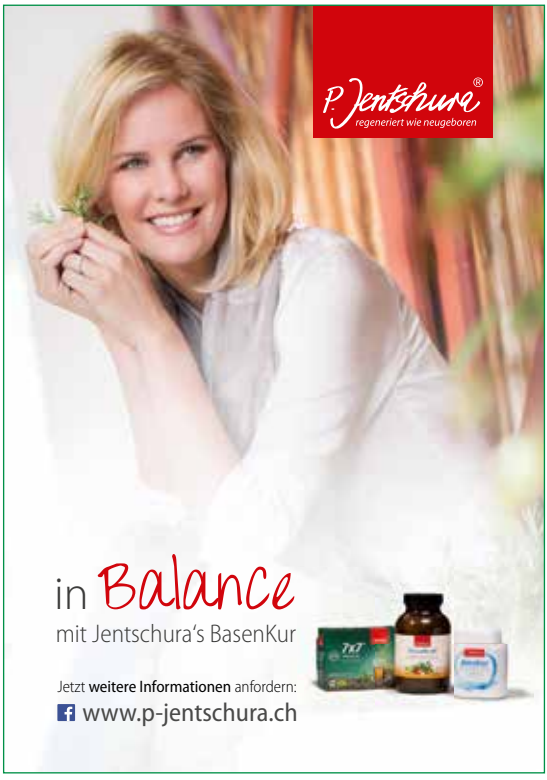
Die Naturöl AG Kressibucher in Lanzenneunforn im schönen Thurgau darf sich über zwei Goldmedaillen beim diesjährigen Schweizer Wettbewerb der Regionalprodukte 2015 freuen. Vergoldet wurden das Rapsöl und der Apfelbalsamico. Der Raps für das prämierte Öl stammt von eigenen Feldern rund um den idyllisch gelegenen Hof. Nach einem alten Familienrezept wird Apfelmost zu fruchtigem Apfelbalsamico mit milder Säure veredelt. Dieser wurde auch für den «Prix d'excellence» der Fondation Rurale Interjurassienne nominiert.
Weitere Informationen sowie Terminvereinbarungen für Hofführungen gibt es unter: Tel. +41 (0)52 747 1333 oder im Internet unter www.naturoel.ch.

NEUES DUSCHGEL

Basisch duschen

Die Traditionsmarke P. Jentschura hat ihr Sortiment erweitert und bietet ab sofort ein basisches Duschgel mit pH-Wert 7,5 an. «BasenSchauer» punktet insbesondere durch seine hochwertigen Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs. Das Naturkosmetikprodukt mit Mineralien, Kräuterextrakten und Kampfer pflegt intensiv beanspruchte Haut und verleiht ein samtweiches Hautgefühl. «BasenSchauer» eignet sich auch ideal zur Regeneration nach dem Sport. Weitere Informationen finden Sie unter: www.p-jentschura.com.

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



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

Blutdruck Cholesterin erhöht?

aktuell und bewährt

Wirksam und natürlich behandeln.

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

Basische Mineral und Edelstein Naturkosmetik pH 7,4

Michael Droste-Laux®

- 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

info@naturalpower.ch www.droste-laux.de

HUBER
swiss made products
erdklangflöte.com
Haben Sie auch schon davon geträumt, ein Instrument in die Hand zu nehmen und darauf zu spielen – ohne langweilige Übungslektionen? Geträumt davon, wie die Musik, die tief in Ihrem Innern schlummert, plötzlich zu Klang wird? Die Erdklangflöte ist leicht zu spielen und geeignet für alle Bereiche des Lebens. Der erdige, warme Klang wird Sie nicht mehr loslassen. (CHF 495.-)

EMPFOHLEN VON DER
Stiftung Lesen
SPICK
Die schlaue Geschenkidee
Mit gratis Freundschafts-Buch
www.spick.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

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

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

HOTEL KULTUR Andy PITZTAL · TIROL

Wir machen Sie wieder Fit!

Entschlacken und Entgiften –
mit basischen Anwendungen und der richtigen Ernährung.

3 Nächte ab CHF 653.– pro Person
7 Nächte ab CHF 1 285.– pro Person

Tel. 0043 5414 86100
www.hotelandy.com

Paracelsus von Einsiedeln oder Peter von Bäretswil

3000 Therapeuten und Naturheilpraktikerinnen kennen sich aus.

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz

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.

Sich das Leben leichter machen.

Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden

von Karin Hofele, broschiert, 118 S.

364 CHf 13.50

Entdeckung einer verborgenen Welt.

Das geheime Leben der Bäume

von Peter Wohlleben, gebunden, 285 S.

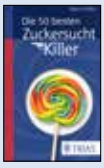
365 CHF 26.90

Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163 S.

363 CHF 21.90



Tipps zur Reduktion von allzuviel Süssem

Die 50 besten Zuckersucht-Killer

von Regina Tödter, broschiert, 88 S.

362 CHF 13.50

Tipps bei Vergesslichkeit und Überlastung.

Die 50 besten Vergesslichkeitskiller

von Christoph M. Bamberger, broschiert, 100 S.

358 CHF 14.90

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

A.Vogel Heilpflanzenkalender 2016

7 Blatt
Format:
42 x 42 cm

207 CHF 8.50 (für Abonnenten)

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6

Gesundheit aus der Natur.

Heilpflanzen für Kinder

von U. Bühring, H. Ell-Beiser, M. Girsch, gebunden, 224 S.

366 CHF 39.50

Das Erfolgsbuch von A.Vogel!

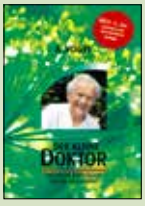
80 CHF 18.50

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