

GESUNDHEITS NACHRICHTEN



Geschenke aus Ihren Bildern



Tel. 41 71 992 74 74 service@fotopick.ch

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Gesundheit auf dem Prüfstand

Medizinische Vorsorge beruhigt. Tatsächlich? Ein Check-up ist kein Freibrief für die Gesundheit. Welche Untersuchungen sinnvoll sind und weshalb man vor allem auf sich selbst hören sollte.



NATUR & UMWELT

Faszinierend: Baumpilze

Hallimasch, Schwefelporling und Co.: Baumpilze sind eine ganz besondere Spezies und jetzt im winterlichen Wald gut zu entdecken. Ein Ausflug in die Welt (überwiegend) schädlicher Schönheiten.



KÖRPFR & SFFLF

Langlebigkeit und die Folgen

Unsere Lebenserwartung steigt erfreulich, doch die Demografen runzeln sorgenvoll die Stirn: Je länger wir leben, desto grösser wird die Herausforderung für die Gesellschaft.



ERNÄHRUNG & GENUSS

Uriges Korn, topfit 25

Einkorn, Emmer, Dinkel: Lange Zeit verschmäht, erlebt das alte Getreide eine Renaissance.

SPASS & UNTERHALTUNG

Rätseln und gewinnen 29

Zum Jahresausklang ein bisschen Denksport, versüsst mit attraktiven Preisen.

RUBRIKEN

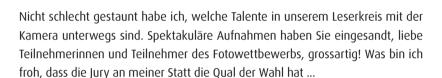
Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Leserforum	31
Vorschau/Impressum	37
Anzeigen & Adressen	39



Gut durchgecheckt

Liebe Leserinnen und Leser

«Du solltest dich mal so richtig durchchecken lassen», wird einem gerne von Familie und Freunden geraten, wenn man gesundheitlich nicht so ganz auf der Höhe ist. Doch was bedeutet das? Ein Vorgang wie beim Garagisten: prüfen, abhaken, weiterfahren? So einfach ist es nicht. Was Check-ups von Vorsorgeuntersuchungen unterscheidet, was Krankenkassen zahlen, Ärzte empfehlen, Naturmediziner sagen und wie man die Signale des Herzens richtig deutet, haben wir in einer dreiteiligen Serie für Sie zusammengetragen. Auftakt ist in dieser Ausgabe, Teil zwei und drei lesen Sie im neuen Jahr.



Der Plan fürs nächste Jahr ist nun gemacht und so viel sei verraten: Sinne, Sensitivität und Körpergefühl sind ein «roter Faden», der sich durch die kommenden Hefte ziehen wird. Wir lassen es üppig grünen, frönen mit Bedacht dem Genuss und haben vitalisierende Anregungen zum Thema Urlaub im Gepäck.

Ich freue mich sehr, dass Sie mit Briefen, Mails und Anrufen rege Anteil nehmen an den Gesundheits-Nachrichten. Dafür möchte ich Ihnen von Herzen danken. Und natürlich liegen die Leser richtig, die uns darauf hinwiesen, dass nicht die Backzeit Brot verträglicher macht, sondern die Zeit, in welcher der Teig geht. Da war unsere Überschrift in GN 11 (S. 7) nicht korrekt.

Begleiten Sie uns gerne auch im kommenden Jahr mit Ihrer wachen Aufmerksamkeit – das ist uns in der Redaktion ein grosser Ansporn.

Alles Gute zum Jahresausklang und das Beste für Ihre Gesundheit 2017.

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.gesundheitsnachrichten.ch

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten Natürlich gesund leben Nr. 12 Dezember 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-Mäil: 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: an@kueba.ch

Mitarbeiter dieser Ausgabe Judith Dominguez Gisela Dürselen Vreni Giger (Rezepte) Ingrid Zehnder

Fotos

123RF (alexutemov, de2marco, G. Didora, P. Frecaud, S. Kaulitzki, Oksix, photodeti, racorn, C. Rampinini, V. Reuta, M. Simaitis, O. Shtepa, vvoenyy, WavebreakMedia, wklzz) agefotostock (S. Edward) BFS Neuchâtel Dreamstime (Jukkapalm) Fotolia (DOC RABE Media, A. Potapov, A. Raths) M. Jenny Mauritius (N. Frei, M. Schuyl, J. Tack) A. Pauli commons wikimedia

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 55.– 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

Die «Waisen» der Medizin

Jedes Jahr Ende Februar will der «Tag der seltenen Krankheiten» weltweit auf die «Waisenkinder» der Medizin aufmerksam machen. Um welche Krankheiten es geht, was die Forschung zu leisten versucht, wohin man sich wenden kann.



Heilende Bäume

Ob Extrakte gegen Gedächtnisstörungen, Heilmittel gegen Venenprobleme oder fiebersenkende Wirkstoffe: Bäume liefern auf vielfache Weise Gutes für unsere Gesundheit. Wir stellen fünf von ihnen näher vor.



Wellness im Kissen

Kissen sind nicht nur kuschelig, sondern können auch zum Wohlbefinden beitragen – wenn sie mit den richtigen Naturprodukten gefüllt sind. Ein Blick ins Innenleben duftender, stein- und holzgefüllter Beutel.



Und ausserdem:

Gesundheits-Check, Teil 2 • Gewinner Lesergalerie



Wie vorteilhaft wäre es, wenn das Getreide wieder zur Hauptnahrung werden könnte.

Alfred Vogel (1902-1996)

PFLEGE-SHAMPOO

Drei starke Kräuter

Wo «Kräuter» draufstehen, sind bei RAUSCH auch echte Kräuter drin: Bis zu 40 Prozent Pflanzenextrakte enthalten die Produkte, die in Kreuzlingen nach selbst entwickelten, besonders schonenden Verfahren hergestellt und zur Reifung gelagert werden. Das «Schweizer Kräuter Pflege-Shampoo» ist eine ausgefeilte Komposition aus Kamille, Spitzwegerich sowie Zinnkraut. Die drei Hauptwirkstoffe sorgen für gesunde Kopfhaut und schönes Haar.



RAUSCH AG KREUZLINGEN Bärenstrasse 12, CH-8280 Kreuzlingen Tel +41 (0)71 678 12 12, Fax +41 (0)71 678 12 06 E-Mail: info@rausch.ch, Web: www.rausch.ch

VERSPANNUNGEN LÖSEN

Basischer Nackenwickel



Die Marke P. Jentschura hat ihr Sortiment jetzt um einen basischen Nacken- und Bronchienwickel erweitert. Unauffällig unter der Kleidung getragen, löst er in Kombination mit «MeineBase», dem basisch-mineralischen Körperpflegesalz, sanft muskuläre Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und führt zu spürbar mehr Beweglichkeit. Als Bronchienwickel verwendet, kann der praktische Helfer im Alltag auch unterstützend bei Atemwegsbeschwerden eingesetzt werden. Das Produkt gibt es in drei verschiedenen Grössen und ist erhältlich in Reformhäusern, Drogerien, Fitnesssowie Kosmetikstudios. Und überall dort, wo es Jentschura-Produkte gibt.

Jentschura (Schweiz) AG Seestrasse 62, 8806 Bäch/SZ Tel. +41 (0) 44 784 79 31, Fax +41 (0) 44 687 90 72 E-Mail: info@p-jentschura.ch, Web: www.p-jentschura.com

LOKALE VIBRATIONSTHERAPIE

Muskelverspannungen behandeln

Die lokale Vibrationstherapie kann bei Muskelverspannungen, chronischen Schmerzen und den Folgen eines Schlaganfalls ein hilfreiches Mittel sein. Die Schallwellengeräte von NOVAFON finden unter anderem Anwendung in der Neurorehabilitation, um beispielsweise die Wahrnehmung bei einem Neglect zu verbessern. In der Schmerztherapie, um Gelenk-, Muskel- und Phantomschmerzen zu reduzieren sowie in der Handtherapie, um tieferliegende Verklebungen des Narbengewebes zu lösen. Das Schallwellengerät «NOVAFON PRO» beispielsweise leitet mechanische Vibrationen bis zu sechs Zentimeter tief ins Gewebe. Das Gerät wird zudem von vielen Privatpersonen angewendet bei Fersensporn, Nackenschmerzen, Muskelkater, Arthrose und vielen weiteren Beschwerden. Das Gewebe wird besser durchblutet und der Stoffwechsel angeregt. Darüber hinaus haben Vibrationen eine schmerzlindernde Wirkung.

«NOVAFON PRO» kostet CHF 330 und ist u.a. über die

NOVAFON-Webseite bestellbar. Gerne nehmen wir Ihre

Novafon Schweiz Tel: +41 (0)41 558 86 41 Fax: +41 (0)41 558 86 45

Bestellung auch persönlich entgegen:

E-Mail: info@birkenrot.ch Web: www.novafon.ch

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







Meine Auszeit

Eine Trink-Fasten-Kur reinigt Körper und Geist. Frei sein, um neue Herausforderungen annehmen zu können. Erleben Sie persönliche Begleitung, tiefgreifende Massagen & Anwendungen, die herrliche Umgebung und vieles mehr.

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



wirksame Hilfe bei...

- Blasen- und Prostataproblemen
- Rheuma / Arthrose
- Reizdarmbeschwerden
- Wechseljahrbeschwerden





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





Gesundheits-Nachrichten Dezember 2016

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.-





- 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







Gesundheits-Nachrichten Dezember 2016



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, 222S.

373 CHF 24.50



Rezepte, Infos und Hausapotheke.

Bitter. Der vergessene Geschmack von Manuela Rüther

Gebunden, 240S.

375 CHF 35.90



Mit Candida-Immundiät.

Darmpilze – heimliche Krankmacher

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

371 CHF 24.50



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, 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, 1285.

336 CHF 21.90



A.Vogel Heilpflanzenkalender 2016

7 Blatt Format: 42 x 42 cm

207 CHF 15.40

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6



Tipps zu Lebensmitteln und Ernährung

Cholesterin natürlich senken von Dr. A. Flemmer Gebunden 1445

376 CHF 26.90

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

