

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Oktober 2015 | CHF 5.40

**Hanf
zum Essen**

**Weisheits-
zähne**

**Wasser:
So rein
wie sein Ruf?**



MEHR WISSEN, MEHR INSPIRATION, MEHR ERLEBEN FÜR
ELTERN UND IHRE KINDER



www.familienspick.ch



www.spick.ch

JETZT BESTELLEN:

++ UNTER 031 740 97 94 ODER ABO@SPICK.CH



FamilienSPICK / SPICK erscheint im KünzlerBachmann Verlag

künzlerbachmann
verlag

NATUR & UMWELT

Medikamente im Trinkwasser

So naturrein, wie wir es gerne hätten, ist unser Trinkwasser leider nicht in allen Fällen. Zu den Problemen, die sich in Zukunft noch verschärfen könnten, gehören Arzneimittelrückstände.



10

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Weisheitszähne: Tückische Nachzügler

Die ungeliebten «Zähne des Erwachsenenalters» können bei ihrem Durchbruch, meist im Alter zwischen 15 und 30 Jahren, Probleme machen. Manchmal dürfen sie aber auch bleiben.



16

KÖRPER & SEELE

Zu klein für die Netzwelt

Kinder sollten frühzeitig an Medien aller Art herangeführt werden, heisst es oft. Doch Forscher warnen auch: Selbst bei kompetenter Begleitung durch Erwachsene gibt es ein «zu früh».



20

NATUR & UMWELT

Herbstfreude Astern 24

Das letzte Blütenfeuerwerk des Jahres: ein Augenschmaus bis tief in den Herbst hinein.

ERNÄHRUNG & GENUSS

Speisehanf 28

Von wegen Drogen: Hanfsamen und daraus hergestellte Produkte geniessen einen guten Ruf.

RUBRIKEN

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



Exotische Verwandte: Das Alpen-Edelweiss ist wohl die bekannteste Alpenblume. Hier zu sehen ist eine Schwesterart, die auch hoch hinaus will: das Himalaya-Edelweiss (*Leontopodium himalayanum*).

Bedrohtes Lebenselixier

Liebe Leserinnen und Leser

Wasser war immer mein Element. Ich liebe Wasser in fast jeglicher Form. Im Meer, Fluss oder See baden, in der Wanne planschen, sich beim Wandern, ob in der Wüste oder in den Bergen, mit klarem kühlem Wasser erfrischen – was gibt es Schöneres? Ich liebe die Farben des Wassers, sein Glitzern und Funkeln im Sonnenlicht, sein sanftes Rieseln, munteres Plätschern, ruhiges Strömen, den Wellenschlag und vom Sturm aufgewühlte Wogen. Wasser ist einfach etwas Herrliches. Einzig Regentropfen auf meiner Brille schätze ich nicht sonderlich.

Es war sicher auch kein Zufall, dass mein Spezialgebiet als Biologin die Limnologie war, die Süswasserkunde, und ich mich mit Begeisterung an und in den Bächen und Flüssen der Umgebung herumtrieb. Für Wasserkundler ist eines der bedeutendsten Teilgebiete die Ökologie. Denn unser Wasser, ohne das wir nicht existieren können, ist in Gefahr. Im Grossen und Ganzen vorbei ist zwar die Zeit der groben, sichtbaren Verschmutzungen, jedenfalls in Mitteleuropa. Schaumberge auf den Flüssen, durch zu viele Nährstoffe «umkippende» Seen oder zum Himmel stinkende Einleitungen in den Bach vor unserer Haustür müssen wir kaum noch befürchten. Auch im Bereich der «Renaturierung» wird viel getan.

Doch steht längst nicht alles zum besten: Auch bei uns sind die Gewässer durch nicht sichtbare, aber messbare Verunreinigungen belastet – nicht zuletzt durch Rückstände von Medikamenten, wie in diesem Heft beschrieben; zudem durch Dünge- und Spritzmittel, durch Giftstoffe und winzige Plastikteilchen. Und wie fragil ein solches Ökosystem ist, kann man aktuell wieder wie im Lehrbuch erleben: In einen wunderschönen Fluss meiner früheren Heimat, eines der letzten noch halbwegs naturbelassenen Fliessgewässer und wertvollster Lebensraum, sind mit Löschwasser grössere Mengen von Düngemitteln geflossen. Tonnen von Fischen, Millionen von Kleinlebewesen sind verendet; der Fluss Jagst wird auf Jahre geschädigt bleiben. Man spricht vom grössten Chemieunfall seit der Verseuchung des Rheins durch den Sandoz-Brand 1986.

Das macht mich traurig und wütend zugleich. Achten wir doch endlich besser auf unser Lebenselixier!

Herzlichst Ihre

Claudia Rawer



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

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



SCHALLWELLENGERÄTE

Positive Schwingungen

Die wesentliche Charakteristik der Novafon®-Geräte besteht in der Erzeugung von Schwingungen, auf die unsere Körperzellen positiv reagieren und die eine Tiefenwirkung von bis zu sechs Zentimetern erreichen können – Schwingungen, die eine mechanische Aktivität auf Muskeln, Gelenke, Knochen, Sehnen, Gewebe und auch auf die Nerven ausüben. Zudem wird die Schwingungsenergie in Wärme umgewandelt. Die dabei entstehende Mischfrequenz fördert die Durchblutung und die Stoffwechselentschlackung und kann die Energie der Körperzellen steigern. Information: Novafon Vertrieb Schweiz, Forbülstrasse 21, CH-8707 Uetikon am See
Tel. + 41 (0)44 920 26 46, Fax + 41 (0)44 920 26 15
E-Mail: novafon@bluewin.ch, Internet: www.novafon.ch.

ALOIS CARIGIET

Erste umfassende Ausstellung



Alois Carigiet (1902 bis 1985) war nicht nur ein begnadeter Kinderbuchzeichner und Autor, sondern auch ein vielseitig begabter Maler, Grafiker und Bühnenbildner. Das Landesmuseum Zürich widmet dem vielseitig begabten Künstler eine Ausstellung, die viele Facetten seines Werks aufnimmt und diese für Erwachsene und

Foto: SNM. © Alois Carigiet Erben

Kinder zugänglich macht. Der Besucher taucht ein in die reichhaltige Kultur der rätoromanischen Schweiz, in die Welt der Kinderbücher, das grafische Schaffen und die Malerei von Carigiet. Zum reichhaltigen Rahmenprogramm gehören neben Führungen, Vorträgen und Podien auch spannende Angebote für Kinder und Familien. Mehr zur Ausstellung «Alois Carigiet. Kunst, Grafik & Schellen-Ursli» erfahren Sie auf www.carigiet.landmuseum.ch.

INNOVATIONSPREIS

«MiraVera» ausgezeichnet

Der Deutsche Wellness-Verband hat das hochwertige Produkt «MiraVera» von P. Jentschura mit dem «Wellness & Spa Innovation Award 2015» ausgezeichnet. Unternehmensegründer Dr. h. c. Peter Jentschura ist stolz, dass das jüngste Produkt bereits eine so hohe Akzeptanz findet. Dies ist eine Bestätigung, den Fokus weiterhin auf Qualität, Wirksamkeit und Kundenzufriedenheit zu legen. Das regenerierende Sauerstoffpflegeprodukt «MiraVera», reiht sich damit in eine Liste preisgekrönter Jentschura-Produkte wie dem Frühstücksbrei «Morgenstund», dem «7x7» und dem Körperpflegesalz «Meine-Base» ein – diese wurden von Lesern verschiedener Magazine bereits mehrfach prämiert. Mehr Informationen zur Auszeichnung und den Produkten finden Sie auf: www.p-jentschura.com.



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

HOTEL BAD RAMSACH

IHREM WOHLBEFINDEN ZULIEBE



SÄURE-BASEN-BALANCE

nach Swiss Vital World

ARRANGEMENT

- 6 Nächte, täglich 3 Mahlzeiten nach SwissVitalWorld
 - 1 Aromaganz-, 3 Teil- und 1 Fussreflexzonenmassage
 - Wanderung, Ausflug und themenspezifischer Vortrag
 - Täglich Morgen-, Atem- und Wassergymnastik
- Leitung: Ursula Mägerli, Trainerin Bewegung / Ernährung

DATEN 2015 01. bis 07.11. und 08. bis 14.11.

Komfort Zimmer DZ 1490.00 / EZ 1670.00

SCHLANK IM SCHLAF

nach Dr. Detlef Pape

DATEN 2015 18. bis 24.10. / 25. bis 31.10. / 06. bis 12.12.

Komfort Zimmer DZ 1460.00 / EZ 1640.00



Mehr unter www.bad-ramsach.ch

Tautona

BIRKENZUCKER®


Holz-süsse aus Finnland

Sieht aus wie Kristallzucker,
süsst wie normaler Zucker

Unterschiede zum Zucker:

- zahnfreundlich
- weniger Kalorien
- auch für Diabetiker geeignet



 www.tautona-birkenzucker.ch
Tautona Birkenzucker,
8175 Windlach, Tel. 079 103 88 15



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

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 u.v.m..

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

Der Geschenk-Tipp!

Das A.Vogel Kochbuch für Geniesser!

80 Seiten, über 80 Rezepte,
70 ganzseitige Farbfotos.

ISBN 978-3-906404-21-9
CHF 38.-

Erhältlich im Buchhandel
oder auf www.avogel.ch



neu neu neu

Kräuterpräparat

Zur Linderung von:

- ◆ Magen-Darmbeschwerden
- ◆ Blähungen
- ◆ Bauchkrämpfen
- ◆ Verdauungsstörungen

Vertrauen Sie auf dieses
wirksame Naturprodukt.
Dieses enthält verschiedene Heilkräuter.

Apenzeller Naturheilmittel.
Lassen Sie sich von uns beraten!

drogerie sonderegger, 9042 speicher
Meinrad Sonderegger, eidg. dipl. Drogist,
kant. appr. Naturheilpraktiker
Telefon 071 344 10 22
drogerie@drogerie-sonderegger.ch
www.drogerie-sonderegger.ch

BASISCHES ENTSÄUERUNGS- UND CELLULITEKONZEPT



MICHAEL
DROSTE-LAUX®



Das basische Entsäuerungskonzept basiert auf drei Schritten: Der Blüten- und der 49-Kräutertee lösen Säuren, das pflanzliche Granulat neutralisiert und das basische Edelsteinbad fördert die Ausleitung über die Haut.»



✿ Blütentee:
lösen

✿ Granulat:
neutralisieren

✿ Bad:
ausleiten

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.-)

Rückenschmerzen, Stress? Shaktimatte, Entspannung pur !!!

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

Erhältlich im Fachhandel

- 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

ZAHNHEILKUNDE

Natürliche Zähne gesund erhalten

Schöne und gesunde Zähne sind ein wertvolles Gut, das es zu erhalten gilt – ein Leben lang.

Schöne und gesunde Zähne wirken sich positiv auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und



auf Ihre Persönlichkeit aus. Sie beeinflussen nicht zuletzt auch den privaten und den beruflichen Erfolg.

Deshalb ist es mein Ziel, Ihre natürlichen Zähne gesund zu erhalten und sicher zu stellen, dass keine weiteren Zahnschäden auftreten. Statt der Reparaturmedizin vertrete ich eine Zahnmedizin der dauerhaften Zahnerhaltung, Funktion und Ästhetik.

Mein Ansatz wirkt dabei ganzheitlich. Ich beziehe die Naturmedizin mit ein. Als Heilpraktiker sehe ich den Körper als Gesamtsystem, das bei kleinsten Störungen erhebliche Auswirkungen auch auf die Zähne haben kann. Genau bei diesen Störungen setze ich an.

Kinder sollen mit einem Lachen meine Praxis betreten und verlassen. Was ein Kind beim ersten Zahnarztbesuch erfährt und erfühlt, prägt bis ins Erwachsenenalter seine Einstellung zur Mundhygiene.

Informieren Sie sich auf der Internetseite www.dr-blien.de über meine Praxen und die Leistungen, die ich Ihnen anbieten kann. Erfahren Sie Wissenswertes rund um Zähne und Dentaltechnik und nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Zusammen mit meinem Praxisteam freue ich mich auf Sie, Ihrer Gesundheit zuliebe.

Privatpraxis Überlingen (Bodensee)

Johann-Kraus-Str. 3
D-88662 Überlingen
Tel. +49 (0)7551 – 9471090
Fax +49 (0)7558 – 772
dr.w.blien@t-online.de

Zahnarzt



Dr. med. dent.

Wolfgang Blien

Ästhetische Korrekturen, makellose Zähne.



Privatpraxis für Zahnheilkunde

Johann-Kraus-Str. 3
88662 Überlingen

Tel. +49 75 51 – 9 47 10 90

www.privatzahnarzt-ueberlingen.de

Sprechzeiten nach tel. Vereinbarung



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.

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6



Sich das Leben leichter machen.

Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden

von Karin Hofele, broschiert, 118 S.

364 CHF 13.50

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 benutzen Sie die Bestellkarte



Weitere Buchempfehlungen auf buecher.avogel.ch



Tipps zur Reduktion von allzuviel Süßem

Die 50 besten Zuckersucht-Killer

von Regina Tödter, broschiert, 88 S.

362 CHF13.50



Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163 S.

363 CHF 21.90



Komplementärmedizinische Begleitung.

Krebs ganzheitlich behandeln

von Prof. Josef Beuth, broschiert, 215 S.

360 CHF 36.50



Tipps bei Vergesslichkeit und Überlastung.

Die 50 besten Vergesslichkeitskiller

von Christoph M. Bamberger, broschiert, 100 S.

358 CHF 14.90



Richtig gehen und gesund werden.

Die Heilkraft des Gehens

von Wim Luyjpers, broschiert, 248 S.

354 CHF 21.90



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



Gesundheit, Schönheit und Genuss.

Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter

neue Auflage, broschiert, 128 S.

140 CHF 18.50

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 und Arthrose.

AtroGel® aus frischen Arnica montana-Blüten wirkt entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG, Roggwil TG.

Oktober 2015

www.atrosan.ch

A.Vogel
Gesundheits-Nachrichten