

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Mai 2016 | EURO 3.40

A young girl with blonde hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a pink long-sleeved shirt with a white collar, is holding a wicker basket filled with various flowers. She is standing in a field of red and pink flowers, looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a soft-focus field of similar flowers.

**Salz in der  
Diskussion**

**Gärten  
für Kinder**

**Die Bauchspeicheldrüse**

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

## Einflussreich: Das Pankreas

Die Bauchspeicheldrüse ist die bedeutendste Verdauungsdrüse. Neben Enzymen liefert sie auch die lebenswichtigen Hormone zur Regulierung des Blutzuckers. Was sie krank macht, was ihr hilft.



10

ERNÄHRUNG & GENUSS

## Jedem Kind sein Beet

Gärtnern kann für den Nachwuchs richtig spannend und eine wichtige Erfahrung sein. Die «Essgärten für Kinder» fördern den Respekt vor der Natur und zugleich den gesunden Genuss.



16

LEBENSFREUDE & WELLNESS

## Ganz schön verbissen

Zähneknirschen ist weit verbreitet. Gegen die Folgen der damit verbundenen craniomandibulären Dysfunktion hilft manuelle Therapie. Empfehlenswert ist auch eine Bisschiene.



24

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Die richtige Prise 20

Ist Salz schlecht für den Blutdruck? Eher nicht – andere Faktoren haben grösseren Einfluss.

KÖRPER & SEELE

Schön cool bleiben 28

Ganzheitliche Tipps für entspannte Tage: Auf geht's zu den A.Vogel-Events in Roggwil.

RUBRIKEN

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





Die Welt der Kräuter und Gewürze: Salbei ist nicht nur ein potentes Heilkraut, sondern auch eine Delikatesse. Die sehr aromatischen Blätter des mediterranen Buntschopf-Salbeis (*Salvia viridis*, Bild) werden roh oder gegart in Salaten, Suppen und Gemüse gegessen sowie als Gewürz verwendet.

# Bleiben Sie uns treu

## Liebe Leserinnen und Leser

Wie oft habe ich in all diesen Jahren nette Worte über meine Editorials gehört. Man las und litt mit mir bei der schmutzigen, aber vergeblichen Jagd auf den Giersch, wenn mich Mordgedanken befielen, weil die Schnecken alle meine Pflänzchen erbarmungslos abrasierten, wenn die Mäuse in der Decke des alten Winzerhauses Staub auf uns rieseln liessen oder mein Kater sich am Olivenbaum vergriff. Fast könnte ich mir was darauf einbilden: Man fand – alles Zitate! – meine Ergüsse ansprechend, reizend, lebensnah, munter und spritzig; sogar fundiert, intelligent und substanzvoll; amüsant, zum Schmunzeln und sogar zum Tränen lachen.

Und nun? Nun stehe ich da. Und mir fällt nichts ein.

Mir bleibt nur, mich von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, an dieser Stelle zu verabschieden. Hoffen Sie mit mir, dass die «eine Schlaufe Hirnwindung, die irgendwie anders ist», wie mir einmal eine Leserin attestierte, noch einige Zeit funktioniert. Auch fände ich es schön, wenn mir die Fähigkeit «die Dinge beim Namen zu nennen, doch stets auf eine sehr vornehme und sehr süffig zu lesende Art», so eine andere Abonnentin, noch ein bisschen erhalten bleibt.

Lassen Sie mich Ihnen die A.Vogel Gesundheits-Nachrichten, die Sie so lange begleitet haben, auch weiterhin ans Herz legen. Und lassen Sie mich Ihnen mit den Worten der zuletzt genannten Leserin «e Riesehampfle Gfreuts» und alles Gute für Ihre Zukunft wünschen!

Bleiben Sie gesund!  
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

## Impressum

**A.Vogel Gesundheits-Nachrichten**  
 Natürlich gesund leben  
 Nr. 5 Mai 2016, 73. Jahrgang  
 erscheint 10-mal im Jahr  
 Copyright by Verlag A.Vogel AG

**Redaktion und Verlag**  
 Verlag A.Vogel AG  
 Hättschen, 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:**  
 Dr. rer.nat. Claudia Rawer  
 (Chefredaktion)  
 c.rawer@verlag-avogel.ch  
 Andrea Pauli  
 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 (0)71 314 04 81  
 Patrick Marth, Tel. +41 (0)71 314 04 94  
 E-Mail: gn@kueba.ch

**Mitarbeiter dieser Ausgabe**  
 Gisela Dürselen  
 Angelika Eder  
 Vreni Giger (Rezepte)  
 Ingrid Zehnder

**Fotos**  
 123RF (belchonock, K. Bialasiewicz,  
 M. Drozdowski, S. Emese, footoo,  
 T. Gladskikh P. Lamb, D. Lobanov,  
 nerthuz, rangizz, Razumova,  
 M. Wisniewska)  
 agefotostock (Corbis)  
 Bioforce, Bokelberg  
 dreamstime (Decade3d, Famveldman,  
 goodluz, J. Moyano)  
 Fotolia (photophonie, photoplottnikov,  
 A. Popov, sepy)  
 iStockphoto (A. Popov, ttsz)  
 W. Jost  
 mauritius images (B. Boissonnet,  
 Science Photos Library)  
 D. Orthmann  
 Slowfood Deutschland (S. Sheets)

**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  
 Hättschen, 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 Milz: zu Unrecht vergessen

Die Milz, das kleine Organ im Oberbauch, hat zentrale Bedeutung für die Gesundheit. Blähungen, Druck- und Völlegefühl im Oberbauch, Übelkeit und weitere Beschwerden können auf Milz-Störungen zurückzuführen sein.



## Starke Kinder, starke Erwachsene

Kinder geraten immer häufiger unter Leistungsdruck und sollen bereits im Kindergarten tadellos funktionieren. Dabei geraten wichtige soziale Fähigkeiten schnell aus dem Blickfeld.



## Schlechte Sichtverhältnisse

Weltweit nimmt die Kurzsichtigkeit rapide zu. Das ist eine Folge veränderter Lebensumstände und des Aufenthalts in Innenräumen. Auch die massive Nutzung moderner Medien trägt dazu bei.



## Und ausserdem:

## Ein Hoch auf Herbamare • Endlich wieder Rätselzeit



Ein kleiner Sonnenstrahl kann dich mit Freude erfüllen. Er lässt das unscheinbare Spinnennetz im Fensterwinkel zu einem silbernen Diadem erglänzen.  
 Alfred Vogel (1902–1996)



## Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

Auf [epaper.avogel.ch](http://epaper.avogel.ch) bzw. [epaper.avogel.de](http://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



Über 900 Lebensmittel bewertet.

Richtig einkaufen bei Diabetes

von Karin Hofele und Marion Burkard, broschiert, 140 S.

**370** Euro 9.99

## Das Erfolgsbuch von A.Vogel!



**80** Euro 12.50

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** Euro 39.00

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte



Weitere Buchempfehlungen auf [buecher.avogel.ch](http://buecher.avogel.ch)



Wirksame Pflanzen, aktives Training.

### Blasenprobleme natürlich behandeln

von Andrea Flemmer, broschiert, 144 S.

**368** Euro 19.99



Für jede weibliche Lebensphase

### Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

von Karin Detloff, broschiert, 144 S.

**369** Euro 19.99



Den Schmerz abschalten.

### Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93 S.

**367** Euro 9.99



Entdeckung einer verborgenen Welt.

### Das geheime Leben der Bäume

von Peter Wohlleben, gebunden, 285 S.

**365** Euro 19.99



Sich das Leben leichter machen.

### Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden

von Karin Hofele, broschiert, 118 S.

**364** Euro 9.99



Medizin aus dem Pflanzenreich.

### Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163 S.

**363** Euro 16.95



Tipps zur Reduktion von allzuviel Süßem

### Die 50 besten Zuckersucht-Killer

von Regina Tödter, broschiert, 88 S.

**362** Euro 9.99



Schmerzfrei und beweglich bleiben.

### Das Arthrose-Stop-Programm

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128 S.

**336** Euro 14.99



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](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Herzlichen Dank für Ihre Mühe

**AZB**  
CH-9053 Teufen  
P.P. / Journal  
Post CH AG

# Unvergleichlicher Geschmack



 **Nur echt mit frischen Kräutern**

Verwenden wie Salz, passt zu allen Gerichten.

[www.herbamare.de](http://www.herbamare.de)