

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Oktober 2016 | EURO 3.40

**Warmes  
Frühstück**

**Männer-  
problem  
Potenz**

SCHLUCKEN

**Viel mehr als nur Reflex**



**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

## Kloss im Hals?

Hinter unserem Schluckvorgang steckt ein komplexer Bewegungsapparat. Wird dieser gestört, kann das massive Probleme bereiten. Ursachen, Folgen und lindernde Massnahmen.



10

**ERNÄHRUNG & GENUSS**

## Warmstart in den Tag

Brei statt Konfitüre-Semmel? Für ein warmes Frühstück gibt es viele gute Gründe! Kein Wunder, dass Porridge weltweit eine der beliebtesten «Zmorge»-Varianten ist.



16

**KÖRPER & SEELE**

## Männerproblem Potenz

Erektionsstörungen können ein wichtiger Hinweis auf ein generelles Gesundheitsrisiko sein. Es ist darum von Vorteil, sie ohne Scham mit seinem Arzt abzuklären.



20

**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

Tabletten schlucken 14

Pillen oder Kapseln einnehmen, ist bisweilen mühsam. Doch es gibt Tipps, damit es «flutscht».

**LEBENSFREUDE & WELLNESS**

Schreiben für die Seele 26

Mithilfe der Poesietherapie belastende Erfahrungen verarbeiten und zu sich selbst finden.

**RUBRIKEN**

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



Die Welt der Kräuter und Gewürze: Die Minze (Mentha) gilt als eine der beliebtesten Heilpflanzen; wichtigster Wirkstoff ist ihr ätherisches Öl. Sie blüht im Spätsommer und erfreut mit lila Blüten.

# Zecken-Schrecken

## Liebe Leserinnen und Leser

Man hält sich so lange für unverwundbar, bis einem was zustösst. In meinem Fall war es eine Zecke, die sich unlängst meiner bemächtigte. Nicht zu fassen, wie winzig so ein Biest ist! Beinahe hätte ich sie gar nicht erkannt und für einen Fussel gehalten, der beim Entkleiden an meinem Bein hing. Dann die Panik, oh Schreck! Da kann man vorher noch so viel Aufklärendes gelesen haben – die Zeckenzange ist garantiert nicht zur Hand in der ersten Hektik und ob ich den Parasiten nun wirklich fachgerecht mit der Kosmetikpinzette direkt am Kopf herausgezogen habe, weiss ich auch nicht mehr so genau. Vier Wochen später schlug ich mich mit allerlei Symptomen herum, die denen einer Borreliose beängstigend nahe kamen, ich erspare Ihnen hier die Einzelheiten. Da wird selbst die glühendste Naturheil-Anhängerin schwach und haut für alle Fälle mit dem Antibiotika-Hammer drauf, muss ich gestehen. Jetzt darf ich das gebeutelte Immunsystem sorgsam mit den Schätzen aus der Natur wieder ins Lot bringen – zum Glück sitze ich hier bei A. Vogel ja an der Quelle. Noch spaziere ich eher misstrauisch über Appenzeller Wiesen und so richtig tief in den Wald traute ich mich seither auch nicht mehr. Dabei ist der (abgesehen von den Zecken) so gesund! Aber halt, das ist ein Thema, über das wir Ihnen erst in unserer November-Ausgabe Aufschlussreiches zu berichten haben.

Im September-Heft hatten wir im Beitrag über «Superfood» zur Vorsicht beim Rohverzehr der Aronia-Beere geraten. Wissenschaftler des Max-Rubner-Institutes geben mittlerweile Entwarnung: Der Blausäuregehalt in rohen Früchten ist zu vernachlässigen – jedenfalls, wenn man die Beeren in nicht riesigen Mengen verzehrt.

Falls Sie sich wundern, dass Joannis Malathounis mehrmals hintereinander kulinarisch Köstliches anrichtet – das ist kein Versehen. Sondern der Tatsache geschuldet, dass Köchin Vreni Giger eine neue Herausforderung angenommen hat, seit September die Gastronomie im Sorel Hotel «Rigiblick» Zürich leitet und darum hier pausiert. Ab Dezember tischt sie bei uns wieder neue Rezepte auf.

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.gesundheits-  
nachrichten.ch

## Impressum

**A.Vogel Gesundheits-Nachrichten**  
 Natürlich gesund leben  
 Nr. 10 Oktober 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:**  
 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)  
 Sandra Richter  
 Ingrid Zehnder

**Fotos**  
 123RF (alein, M. Barbone, O. Bence-  
 Mor, K. Bialasiewicz, blintree,  
 I. Dutina, D. Fajer, goodluz, L. Kandrash-  
 hevich, F.J. McGinn, O. Miltsova,  
 N. Ngamthiporn, S. Rahunoks,  
 B. Reitz-Hofmann, stylephotographs,  
 R. Thaweesubsin, I. Tiumentseva,  
 M. Usta, V. Volkov, Wavebreak Media,  
 C. Yeulet, Ziaushusha)  
 agefotostock (K. Tiedge)  
 Fotolia (DDRockstar, eyetronic,  
 J. Glaubitz, jd photodesign, Mito)  
 iStock (comzeal)  
 mauritius (B. Boissonnet)  
 Thinkstock (J. Sand)  
 Universität Heidelberg  
 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  
 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

## Dr. med. Wald

Ausflüge in den Wald wirken sich offenbar positiv auf Herz, Immunsystem und Psyche aus. Forscher finden zunehmend Erklärungen dafür, weshalb Waldspaziergänge so gesund sind.



## Olivenöl im Check

Köstlich und gesund oder gepanscht? In Tests werden immer wieder Schadstoffe im Olivenöl gefunden. Worauf man achten muss und was ein qualitativ hochwertiges Öl ausmacht.



## Vitamin D und Demenz

Eine Langzeitstudie legt einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Demenz nahe. Interessant sind aber auch die Beziehungen zu Blutdruckwerten und Hirnnerven.



## Und ausserdem:

### Hochbegabte Kinder • Rennt die Zeit im Alter schneller?



Nach einem halben Jahrhundert intensiver Tätigkeit sehe ich immer mehr, wie götig die Natur ist, wie es praktisch nie zu spät ist, sich zu besinnen und umzustellen.

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.



99 Gartenmythen auf dem Prüfstand.

**Gelassen gärtnern**

von Charles Dowding, Hardcover, 144S.

**372** Euro 14.95



Natürliche Ernährung, viele Rezepte.

**Heimische Superfoods**

von Dr. Barbara Rias-Bucher

broschiert, 222S.

**373** Euro 17.95



Mit Candida-Immunität.

**Darmpilze – heimliche Krankmacher**

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

**371** Euro 17.95



Für jede weibliche Lebensphase

**Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln**

von K. Detloff, broschiert, 144S.

**369** Euro 19.99



Wirksame Pflanzen, aktives Training.

**Blasenprobleme natürlich behandeln**

von Dr. A. Flemmer, broschiert, 144S.

**368** Euro 19.99



Den Schmerz abschalten.

**Die 50 besten Rückenschmerz-Killer**

von Kay Bartrow, broschiert, 93S.

**367** Euro 9.99



Medizin aus dem Pflanzenreich.

**Grüne Antibiotika**

von Eberhard Wormer, broschiert, 163S.

**363** Euro 16.95



Schmerzfrei und beweglich bleiben.

**Das Arthrose-Stopp-Programm**

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128S.

**336** Euro 14.99

## Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6



Blitzkurs für Einsteiger mit vielen Beispielen.

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

Kartoniert, 144S.

**374** Euro 16.90

## 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)

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

# Frischer ist feiner



Gewinnen Sie  
einen Genuss-Trip  
ins Elsass

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

**A.Vogel**

**Herbamare®**

Herbamare® Salze werden aus naturreinem  
Meersalz mit frischen Kräutern und Gemüse  
hergestellt. Bio, vegan und Rohkostqualität.

Mustertütchen bestellen: [www.herbamare.de/testen](http://www.herbamare.de/testen)  
Produkt erhältlich in teilnehmenden Naturkost- und Reformläden

