

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | September 2016 | EURO 3.40



**Delir:
Richtig
reagieren**

**Verstopfung:
Pflanzen
helfen**

**Chia, Açaí, Moringa:
Alles super, oder was?**

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Pflanzen gegen Verstopfung

Eine Obstipation, zumal chronisch, kann zu einer Belastung werden. Doch es ist ein Kraut gewachsen: Zahlreiche Pflanzen helfen der Verdauung. Und es gibt interessante Forschungsergebnisse.



10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Superkräfte auf dem Teller?

Gesund essen reicht heutzutage offenbar nicht mehr, es muss jetzt «Superfood» sein. Was dahintersteckt, welche Folgen das hat und welche heimischen Lebensmittel genauso lecker sind.



15

NATUR & UMWELT

Kuschelplatz fürs Stacheltier

Igel gelten als «Gartenpolizei». Leider finden sie immer seltener den richtigen Unterschlupf. Darum ist es sinnvoll, ihnen eine Heimstatt einzurichten. Wir haben patente Tipps für nützliche Igelhäuser.



22

SPASS & UNTERHALTUNG

Leserforumgalerie 20

Jetzt mitmachen beim Foto-Wettbewerb: Wir suchen Ihre schönsten Bilder zum Thema «Bergwelt».

KÖRPER & SEELE

Das Delir – akut verwirrt 26

Als Komplikation im Akutspital tritt das Delir sehr häufig auf. Da zählt die richtige Behandlung.

RUBRIKEN

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



Die Welt der Kräuter und Gewürze: Die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), hier in raffiniertem Weiss-Rot, enthält Vitamin C, Eisen, Schwefel und antibiotisch wirkende Senfölglykoside.

Mein Superfood

Liebe Leserinnen und Leser

Vom «Herbamare»-Jubiläumjahr inspiriert, kam ich in Sachen Salz auch während meiner Ferien auf den Geschmack. Beim Bummel über den Markt von Santanyi auf Mallorca stiess ich auf einen Stand, der ausschliesslich «Flor de Sal d'Es Trenc» anbot. Also «Salzblüte» vom berühmtesten Naturstrand der Insel. Ich probierte mich begeistert durch mehrere Sorten und entschied mich für die Variante mit Hibiskusblüten. Stolz spazierte ich mit meinem salzigen Souvenir in die Kunstgalerie eines Freundes – und wurde prompt desillusioniert. Das Salz käme mittlerweile aus England, meinte er, da die riesige Nachfrage sonst nicht mehr bedient werden könne. Da weckte er natürlich die Detektivin in mir. In der Tat scheint es mallorquinische Hersteller zu geben, die es mit der Herkunftsbezeichnung nicht so genau nehmen, das Umweltministerium ermittelte bereits 2014. Das Es-Trenc-Salz war offenbar nicht unter den «Schummelanten», Glück gehabt.

Noch grösser war indes meine Freude, als mir auf der Agroturismo-Finca, auf der ich logierte, selbst geerntetes und mit frisch gepflücktem Rosmarin veredeltes Flor de Sal geschenkt wurde – ein köstliches Aroma! Dazu die wirklich grandiosen Tomaten vom lokalen Bauern, so dunkelrot wie Granatäpfel, ungeheuer saftig – hmmm!

Und wieder mal wurde mir bewusst: Es geht nichts über den puren, frischen Genuss! Das ist es, was ich persönlich als «Superfood» erlebe. Was sonst hinter dem Modethema steckt, beleuchten wir in diesem Heft.

Wenn Sie in Sachen salzigem Sommerrätsel die Körnchen der Wahrheit gefunden haben, sollten Sie schnell auf Seite 30 blättern: Vielleicht gehören Sie ja zu den Gewinnern?



Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst Ihre

Andrea Pauli

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. 9 September 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
 Messli 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)
 Ingrid Zehnder

Fotos
 123RF (N. Arzamasova, choreograph,
 diogoppr, O. Drozd, fifoprod, FoodCol-
 lection, L. Gojda, jirkajec, A. Kucherova,
 G. Lavsén, lightwise, luckybusiness,
 margouillat, L. Mattei, Moodboard,
 nito500, B. Opule, ostill, C. Pole, P.
 Phommahavong, F. Ponzi, D. Ramirez-
 tubberware, A. Raths, shikibu, I. Ukrai-
 nets, V. Volkov, WavebreakMedia, B.
 Wylezich, C. Yeulet)
 agefotostock (S. Pearce)
 BACKUPimages
 Dreamstime (Belizar, MS. Sulaiman)
 Fotolia (baibaz, fotoevent24, gevisions,
 Z. Gergely, C. Kramer, kichigin19, kuz-
 netsoff, J. Maldoror, marabelo, paul,
 purelifepictures, ribtoks, sophie1404)
 mauritius (S. Hauser)
 Wikimedia (3)
 W. Jost
 S. Steinemann

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

Männerproblem Potenz

Erektionsstörungen sind ein weit verbreitetes Problem, nicht nur im Alter. Potenzmittel können starke Nebenwirkungen haben. Gesunde Ernährung und gezieltes Training dagegen wirken sich unerwartet positiv aus.



Schreiben tut der Seele gut

Die Persönlichkeit entwickeln, emotionale Blockaden lösen, Kreativität fördern, belastende Erfahrungen verarbeiten: Mithilfe der Poesie-Therapie lässt sich einiges bewirken. Schreiben wird dabei als heilsamer Prozess verstanden.



Kloss im Hals?

Schlucken ist ein komplexer Vorgang. Wenn auf dem Weg vom Mund bis zum Mageneingang irgendwo eine Störung vorliegt, kann es zu erschwertem Schlucken oder Schmerzen beim Schlucken kommen. Das sollte untersucht werden.



Und ausserdem:

Tabletten schlucken leicht gemacht • Wohltat Frühstück



Viel mehr gehen, statt nur zu sitzen, hilft zur Behebung einer schlechten Darmtätigkeit.

Alfred Vogel (1902–1996)



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.



Mit Candida-Immunität.

Darmpilze – heimliche Krankmacher

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

371 Euro 17.95

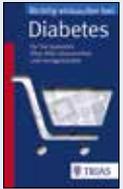


99 Gartenmythen auf dem Prüfstand.

Gelassen gärtnern

von Charles Dowding, Hardcover, 144 S.

372 Euro 14.95



Über 900 Lebensmittel bewertet.

Richtig einkaufen bei Diabetes

von K. Hofele und Dr. M. Burkard, broschiert, 140 S.

370 Euro 9.99



Für jede weibliche Lebensphase

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

von K. Detloff, broschiert, 144 S.

369 Euro 19.99



Wirksame Pflanzen, aktives Training.

Blasenprobleme natürlich behandeln

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

368 Euro 19.99



Den Schmerz abschalten.

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93 S.

367 Euro 9.99



Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163 S.

363 Euro 16.95



Schmerzfrei und beweglich bleiben.

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128 S.

336 Euro 14.99

Wir empfehlen

siehe Buchtipp Seite 6



Natürliche Ernährung, viele Rezepte.

Heimische Superfoods von Dr. Barbara Rias-Bucher

brochiert, 222 S.

373 Euro 17.95

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

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

Pack den Sommer ins Glas

Selber einmachen & fermentieren

Lust
auf pikant
Köstliches?

Kimchi und weitere
sommerlich-frische
Rezepte online



A.Vogel

Molkenkonzentrat fermentiert
Gutes aus den Schweizer Bergen
www.avogel.de/fermentieren