

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 5: Wechseljahre : keine Zeit für Trübsal

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





**„Mein Beauty-Frühstück“**

Der warme Hirse-Buchweizen-Brei ist frei von Laktose und Gluten sowie ohne Zuckerzusatz und steckt voller natürlicher Vitalstoffe – für die Stärkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

*Jouca Kaucan*

Jetzt Infos und **kostenlose** Proben anfordern:

Jentschura [Schweiz] AG · Seestrasse 62 · CH-8806 Bäch · Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31  
[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

A. Vogel 05/13

aktuell...

## Weihrauch

Weihrauch (Olibanum) kann eine wirksame Hilfe sein bei:

- ◆ Entzündungen
- ◆ Rheuma / Arthrose
- ◆ Reizdarmbeschwerden
- ◆ Neurodermitis

Vertrauen Sie auf die wirksamen und erprobten Therapien mit unseren pflanzlichen Heilmitteln. Diese können auch Ihnen Linderung bringen.

Appenzeller Naturheilmittel.  
Lassen Sie sich von uns beraten!

**drogerie sonderegger, 9042 speicher**  
 Meinrad Sonderegger, eidg. dipl. Drogist,  
 kant. appr. Naturheilpraktiker  
 Telefon 071 344 10 22  
[www.drogerie-sonderegger.ch](http://www.drogerie-sonderegger.ch)  
[drogerie@drogerie-sonderegger.ch](mailto:drogerie@drogerie-sonderegger.ch)

**ParacelsusClinica**   
 al Ronc

## Intensivwochen

auf der Sonnenterrasse des Calancatals mit Dr. Petra Wiechel und dem Team al Ronc 2013



Die Intaktheit aller Entgiftungs- und Regulationssysteme des Menschen sind wesentliche Voraussetzung, um die Waage zwischen gesund bleiben und krank werden im Gleichgewicht zu halten. Unsere Intensivwochen umfassen nicht nur ein therapeutisches Angebot, welches an den Ursachen von Entgleisungen ansetzt, die Gestaltung dieser Intensivwochen beruht auf einer über 25 jährigen Erfahrung mit den Möglichkeiten der lebenskonformen biologischen Medizin. Krankheit ist immer ein dynamischer Prozess, erst wenn das Fass zum Überlaufen drängt, werden Symptome wahrgenommen. In der persönlichen Erkenntnis um die Fürsorge und Verantwortung für sich selbst kann eine Intensivwoche in der Paracelsus Clinica al Ronc viel bewegen.

### UNSERE INTENSIVWOCHEN

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| • Leber-Entgiftung            | • Burn-Out                  |
| • Regeneration                | • Fibromyalgie              |
| • Schmerztherapie             | • Biologische Krebstherapie |
| • Dr. Coy-Anti-Krebs-Therapie | • Multiple Sklerose         |
| • Schwermetall-Ausleitung     | • Morbus Parkinson          |
| • Gesundheitsscheck           | • Diabetes mellitus         |
| • Entzugsbehandlungen         |                             |

DR. MED. PETRA WIECHEL, Paracelsus Clinica al Ronc  
 CH-6540 Castaneda, Tel. 091 8204040 [info@alronc.ch](mailto:info@alronc.ch)  
 Weitere Informationen finden Sie unter: [www.alronc.ch](http://www.alronc.ch)

Photography: [www.felder-images.com](http://www.felder-images.com)



# Kaltgepresst und heissgeliebt – Öle von MORGA.

Die hochwertigen Speiseöle von MORGA sind ein wahrer Genuss für Ihre Speisen. Mit wertvollen Inhaltsstoffen für eine gute und gesunde Küche.



Natürlich, vegetarisch.

MORGA AG · CH-9642 Ebnat-Kappel  
[www.morga.ch](http://www.morga.ch)

Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern sowie im Bio- und Lebensmittelfachhandel.



1. bioHotel Italiens seit 2002

Dolce far niente  
3 Nächte ab € 207

Top Angebot  
bleib 7 zahl 6 ab € 438

Buchung und Infos  
Familie Steiner  
[www.biohotel-panorama.it](http://www.biohotel-panorama.it)  
Tel. 0039 0473 83 11 86  
Mals / Vinschgau / Südtirol

**BIO HOTEL**  
**PANORAMA**  
Natürlich. Bekannt.

## Schenken Sie doch mal wieder!



CHF 40.50/Euro 26.-

Für die beste *Freundin*, *Töchter* und *Söhne*, das *frisch-gebackene Paar*, *Väter*, die schwangere *Nichte*, den Lieblingsonkel, *Kräuter*anten, die nette *Nachbarin*, *Natur*freunde und *Wellness*fans, *Garten*besitzer oder den *Hausarzt*:

*Ein Abo der  
A. Vogel Gesundheits-Nachrichten  
macht immer Freude!*





Ayurveda-Pension  
Quelle für Körper, Seele und Geist

### Ayurveda-Kuren im Le Cocon

Wir verwöhnen Sie mit ayurvedischen Behandlungen und Massagen, die Ihrer Konstitution entsprechen und einer schmackhaften Ayurveda-Küche. Johanna Wäfler und Markus Dürst freuen sich auf Sie.

Ayurveda-Pension Le Cocon, rue de la Combe-Grède 33, CH-2613 Villeret  
Tel. 032 941 61 63, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch

### Fastenwandern

im Wunderland Schweiz  
mit Maya + Liselotte



...fröhlich-gesunde Wochen unter kundiger Leitung in prächtigen Wandergebieten... entspannen, entschlacken, Gewicht verlieren, Vitalität gewinnen!  
März, Mai, Juni, Juli, August, Oktober

Verlangen Sie Gratisunterlagen bei:  
**Maya Hakios**, Fastenwandern GmbH  
Manzenweg 19, CH-8269 Fruthwilen  
Telefon 071 664 25 29, [www.fastenwandern.ch](http://www.fastenwandern.ch)

## Komplementärtherapeut

Ein Beruf mit Zukunft.

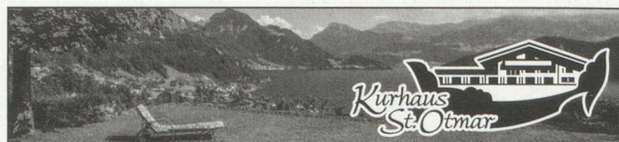
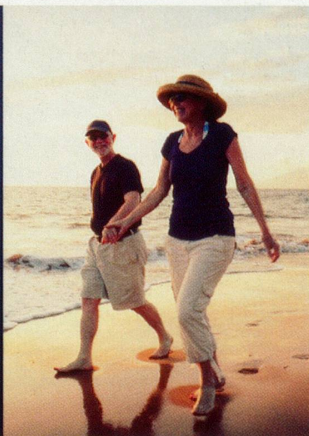
Eine Ausbildung mit Branchendiplom  
APM-Therapeut.

Telefon 044 680 32 30 oder  
[www.wba.ch](http://www.wba.ch) oder E-Mail: [info@wba.ch](mailto:info@wba.ch)

Akademie für Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich und Akupunktmassage  
**ANMT Natur-Medizin-Technik®**

50PLUS.ch

MEHR  
VOM  
LEBEN



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

## Verwöhnwoche

Lassen Sie sich für einmal so richtig verwöhnen! Sie geniessen bei einer Trink-Fasten-Kur eine tiefgreifende Hautpflege, unterstützende Massagen, ausleitende Wickel und diverse Säfte. Lehnen Sie zurück und vergessen Sie den Alltag!

Kur- & Ferienhaus St. Otmar · Maya & Beat Bachmann-Krapf · CH-6353 Weggis  
Telefon +41 (0)41 392 00 10 · Internet [www.otmarsan.ch](http://www.otmarsan.ch)



### Fasten - Wandern - Wellness

**Einmal Pause für Kopf und Bauch - Sie werden von der Wirkung begeistert sein.**

Diverse Daten, gute Hotels in Serpiano TI, Flüeli-Ranft OW, St. Moritz GR, Ringgenberg BE

Tel. 044 921 18 09, Ida Hofstetter, Männedorf  
[www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch)

### HOTEL BAD RAMSACH IHREM WOHLBEFINDEN ZULIEBE



Einziges  
Schlank  
im Schlaf  
Hotel  
der Schweiz

#### SCHLANK IM SCHLAF 2013

19. bis 25. Mai / 23. bis 29. Juni

04. bis 10. August / 13. bis 19. Oktober

6 Übernachtungen, täglich 3 Mahlzeiten nach Dr. Pape

#### Inklusive folgenden Leistungen

Tägliche Morgen-, Atem- und Wassergymnastik  
Eine Wanderung und ein Ausflug ins Baselbiet  
1 Aroma Ganz-, 3 Teil- und 1 Fussreflexzonenmassage  
Themenbezogener Vortrag, Leitung Ursula Mägerli

#### Preise pro Person

Komfort Zimmer DZ Fr. 1310.00 / EZ Fr. 1430.00

#### SOMMERFRISCHE SENIORENWOCHEN

07. bis 28. Juli 2013 buchbar (1 bis 2 Wochen)

7 Übernachtungen mit HP und Frühstücksbuffet

Ausflug mit dem Hotelbus ins Baselbiet

#### Preise pro Person

Komfort Zimmer DZ Fr. 840.00 / EZ Fr. 945.00



Kurhotel Bad Ramsach  
[www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch)  
Tel: 062 285 15 15

4448 Läuelfingen  
[hotel@bad-ramsach.ch](mailto:hotel@bad-ramsach.ch)  
Fax: 062 285 15 00



Mehr unter: [www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch)





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement  
des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

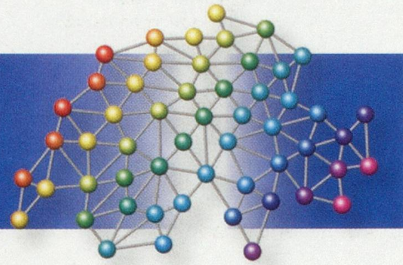


GDK Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren  
CDS Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé  
CDS Conferenza Svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità

## Nationale Tagung Journée nationale

### Hausarztmedizin Médecine de premier recours

Eine attraktive Disziplin mit Zukunft Une discipline attractive et d'avenir



16. Mai 2013, Zentrum Paul Klee, Bern

Informationen und Registrierung/Information et enregistrement

[www.congress-info.ch/bag-tagung2013](http://www.congress-info.ch/bag-tagung2013)

Interpretation simultanée

Mitwirkung/  
En collaboration avec



Junge Hausärztinnen und -ärzte Schweiz  
Jeunes médecins de premier recours Suisses  
Giovani medici di base Svizzera



### Es gibt Dinge, die sich lohnen!

Zum Beispiel die Intraschallwellen-  
behandlung bei Beschwerden wie:

- Verspannungen
- Sportverletzungen
- typische Altersbeschwerden

mit dem Original NOVAFON Gerät!

Forschungen namhafter Wissenschaftler haben gezeigt, dass die direkte Einwirkung von Schallwellen auf die betroffenen Körperbereiche spürbare Linderung bringen kann. Auf der Grundlage dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse ist das NOVAFON Intraschallgerät entstanden.

Die Schallwellen des NOVAFON Intraschallgerätes bewirken eine intensive Tiefenmassage an den behandelten Körperstellen, wodurch die Durchblutung und der Zellstoffwechsel gefördert werden.

**Linderung, Entspannung und Wohlbefinden stellen sich oftmals schon nach der ersten Behandlung ein.**

☐ Bitte senden Sie mir einen Prospekt

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung mit Rückgaberecht innert 10 Tagen ein NOVAFON Intraschallgerät:

☐ Modell SK1 zu Fr. 290.- (Standardausführung)

☐ Modell SK2 zu Fr. 330.- (Luxusausführung mit ausklappbarem Verlängerungsbügel für bequeme Rücken- und Nackenbehandlung)

☐ Modell SONOSSAGE zu Fr. 215.- (preisgünstigere Variante in weissem Kunststoff)  
**Auch in Apotheken, Drogerien und Sanitätsgeschäften erhältlich.**

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**NOVAFON, Forbühlstrasse 21, Postfach, 8707 Uetikon am See,  
Telefon 044 920 26 46, Fax 044 920 26 15, [www.novafon.ch](http://www.novafon.ch)**



[www.soglio-produkte.ch](http://www.soglio-produkte.ch)

Körpermilch  
Duschplus  
Solar 7  
Ringelblumencreme  
Fusspflegebalsam

Das Geschenkset  
mit den praktischen  
35-ml-Tuben

Fr. 34.- statt Fr. 43.-  
(plus Versandkostenanteil)

Senden Sie den ausgefüllten Talon an:  
SOGLIO-PRODUKTE AG, CH 7608 Castasegna

**20% Leser-Rabatt**  
Ich bestelle \_\_\_\_ Ex.

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

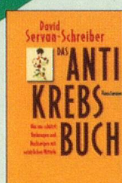
PLZ / Ort: \_\_\_\_\_



Jetzt lesen!

Wer zu lesen versteht, besitzt den Schlüssel zu grossen Taten.

Aldous Huxley



## Das Antikrebs-Buch

Vorbeugen und nachsorgen mit natürlichen Mitteln.  
Von David Servan-Schreiber.  
Verlag Kunstmann, gebunden, 352 S.  
CHF 35.50/Euro 24.90  
Bestell-Nummer 447



## Tomatenrot + Drachengrün

Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark.  
Von Dr. med. Susanne Bihlmaier.  
Hädecke Verlag, broschiert, 286 S.  
CHF 25.90/Euro 19.90  
Bestell-Nummer 448



## Warum ist mir schwindelig?

Ursachen für Gleichgewichtsstörungen finden und behandeln.  
Von Sigrid Nesterenko.  
ersa Verlag, broschiert, 110 S.  
CHF 28.50/Euro 19.70  
Bestell-Nummer 441



## Täglich vegetarisch

Die schönsten Rezepte aus dem River Cottage.  
Von Hugh Fearnley-Whittingstall.  
AT Verlag, gebunden, 415 S.  
CHF 32.90/Euro 24.90  
Bestell-Nummer 449



## Schmerzen wegdenken

Helfen Sie sich selbst mit psychologischer Schmerztherapie.  
Von Karl Isak.  
Gebunden, 350 S.  
CHF 30.90.–/Euro 21.40  
Bestell-Nummer 450



## Das Herz-Buch

Das Herz schützen und gesund erhalten.  
Von Dr. med. Marianne Koch.  
DTV Verlag, broschiert, 238 S.  
CHF 21.90/Euro 14.90  
Bestell-Nummer 322



## Bleib dran, wenn dir was wichtig ist

Ziele konsequent verfolgen, Zweifel überwinden, Kritikern Paroli bieten  
Von Gene C. Hayden  
Verlag DTV premium, broschiert, 240 S.  
CHF 22.90/Euro 14.90  
Bestell-Nummer 320



## Individuell entsäuern

Für das körperliche Gleichgewicht sorgen.  
Von Ralf Moll.  
Verlag Mosaik bei Goldmann, TB, 256 S.  
CHF 13.90/Euro 7.99  
Bestell-Nummer 319



## Hausputz für Leber und Galle

In 4 Wochen natürlich reinigen und Leberwerte verbessern.  
Von Dr. med. Volker Schmiedel.  
Trias Verlag, broschiert, 200 S.  
CHF 25.90/Euro 17.99  
Bestell-Nummer 439



## Basenfasten für Eilige

Das 7-Tage-Erfolgsprogramm.  
Von Sabine Wacker.  
Trias Verlag, broschiert, 144 S.  
CHF 21.90/Euro 14.99  
Bestell-Nummer 327

**So einfach können Sie das gewünschte Buch bestellen:**

Bestell-Nummer auf Bestellkarte am Ende des Heftes notieren, Karte ausfüllen und abschicken. Sie erhalten das Gewünschte anschliessend gegen Rechnung (Vorauszahlung ausserhalb Schweiz und Deutschland).



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## Bestellkarte

Gesundheit im Abonnement!  
10-mal pro Jahr, für nur CHF 40.50

### Die «Gesundheits

Auf [epaper.avogel.ch](http://epaper.avogel.ch) Nachrichten» jetzt bequ

Wenn Sie bereits Abonn

gabe sind, können Sie d

**kostenlos** herunterlade



Organe pflegen mit  
Heilpflanzen.



**Kuren für Körper  
und Seele**

von Ursel Bühring,  
gebunden, 190 S.,  
110 Farbfotos.

**338** CHF 35.50

Schmerzfrei und  
beweglich bleiben.



**Das Arthrose-  
Stopp-Programm**

von Dr. Jürgen  
Fischer, broschiert,  
128 S.

**336** CHF 21.90

Ganzheitliche  
Augengesundheit.

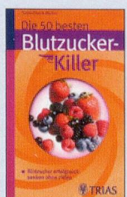


**Bedrohtes Augen-  
licht - was können  
wir tun?**

von Johannes &  
Ursula Nier,  
brochiert, 160 S.

**328** CHF 21.50

Gegen erhöhte  
Blutzuckerwerte.



**Die 50 besten Blut-  
zucker-Killer**

von Sven-David Mül-  
ler, broschiert, 78 S.

**324** CHF 14.00

Geschäftsanwortsendung Invio commerciale risposta

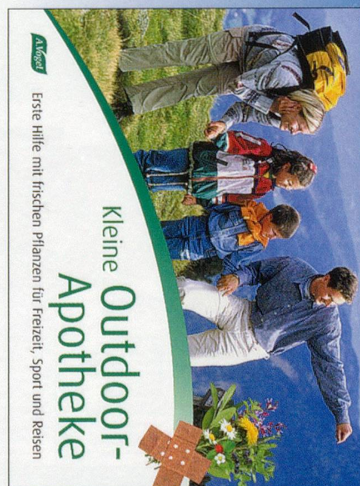
Envoi commercial-réponse

Innerehalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Karte bitte hier abtrennen!

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen

## Als Buch und als App!



Für alle, die die Natur lieben:  
«Kleine Outdoor-Apotheke»  
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen  
für Freizeit, Sport und Reisen

Info: [www.outdoor-apotheke.ch](http://www.outdoor-apotheke.ch)



Bitte nachsenden, neue  
Adresse nicht melden

AZB 9053 Teufen

Liebe Abonnenten

Bei Wohnungs- oder 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

# Die Frage in den Wechseljahren: Schweissausbrüche?

Neu!



**Eine Antwort der Natur:**  
Salbei (*Salvia officinalis*).

Während den Wechseljahren gehören Schweiss-  
ausbrüche zu den unangenehmsten Beschwerden.

**A.Vogel Menosan® Salvia mit frischen Salbeiblättern**  
hilft gegen übermässiges Schwitzen und Wärme-  
gefühle und lässt Sie frisch den Tag geniessen.

**Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.**  
Bioforce AG, Roggwil TG. [www.bioforce.ch](http://www.bioforce.ch)