

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 5: Runter mit dem Blutdruck

## **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:** 24.02.2026

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

**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)

**MAGNIFIQUE**  
+ Schweizer Schlafsystem Manufaktur

*Schlafen à la Carte*

**Das Beste Schlafsystem der Schweiz**

**MAGNIFIQUE Matratze inkl. Systemrahmen**  
Kopf- und Fussverstellung, 90x200 cm  
Vorteilspreis 1'795 CHF statt 3'935 CHF

**MAGNIFIQUE Matratze inkl. Systemrahmen**  
2-motorisch inkl. Infrarotfern., 90x200 cm  
Vorteilspreis 2'295 CHF statt 5'335 CHF

[www.magnifique-manufaktur.ch](http://www.magnifique-manufaktur.ch)

Angebot gültig bis 31. Juli 2014

T. 052/242 05 04  
Termin nach Vereinbarung  
Hermannstr. 8 (St. Gallerstr. 59) • 8400 Winterthur

**ParacelsusClinica**   
al Ronc

## Intensivwochen

auf der Sonnenterasse des Calancatals mit Dr. Petra Wiechel und dem Team al Ronc 2014



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 INTENSIVWOCHE

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

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.feldier-images.com](http://www.feldier-images.com)



**ALLE WOLLEN ALT  
WERDEN, NIEMAND  
WILL ALT SEIN.**

**WIR  
WERDEN  
ÄLTER!**

Hochaltrigkeit. [alles-hat-seine-zeit.ch](http://alles-hat-seine-zeit.ch)

**BIO-URLAUB IN SÜDTIROL**  
im 1. Biohotel Italiens

- › Kurzurlaub Körper & Geist  
3 Nächte ab € 207
- › gehobene regionale Bio-Küche  
Gemüse und Kräuter v. Hausgarten
- › VinschgauCard
- › Eigene Brennerei

Buchung und Infos:  
[www.biohotel-panorama.it](http://www.biohotel-panorama.it)  
Familie Steiner  
+39 0473 83 11 86

**bio HOTEL PANORAMA RESTAURANT**

**Fastenwandern**

im Wunderland Schweiz  
mit Maya + Team



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

**So schläft man heute – mit *witschi kissen***



**in 6 Größen erhältlich!**

Wählen Sie die passende Kopfkissen-Größe, damit Sie in Rücken- und Seitenlage optimal abgestützt und entlastet sind. Entscheiden Sie, welche Wohlfühl-Festigkeit des Kissens für Sie richtig ist. Nur wenn alle Faktoren stimmig sind, kann sich Ihre Wirbelsäule und Ihre Nacken-Rückenmuskulatur nachts vollkommen entspannen und regenerieren.

Erwachen Sie jeden Morgen vital und schmerzfrei mit Witschi-Kissen, **jede Nacht – ein Leben lang!**  
Witschi-Kissen AG, Ziegeleistrasse 15, 8426 Lufingen, Tel. 044 813 47 88, [www.witschi-kissen.ch](http://www.witschi-kissen.ch)



## Erdmandelflocken

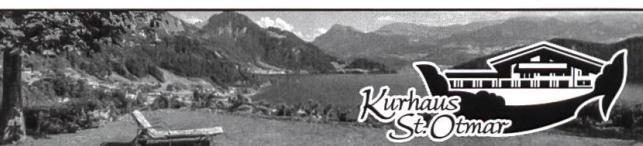
Jeder zweite leidet an Darmträgeheit, häufig bedingt durch ballaststoffarme Ernährung. Eine effektive Hilfe sind die gutschmeckenden Erdmandelflocken.

- über 30% verdauungswirksame Ballaststoffe
- reich an Magnesium und Schutzvitamin E
- mit feinem Mandelgeschmack
- wertvoll für Allergiker

**rossi venzi AG**  
FOOD SCHOOL

rossi-venzi ag, Manaröl, 7550 Scuol  
Tel. ++41 (0)81 864 10 74

[www.vitalprodukte.ch](http://www.vitalprodukte.ch)



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

## Fasten-Wandern

Trink-Fasten – Eine aktive Woche verbunden mit viel Bewegung und Entspannung. Erleben Sie Neues und geniessen Sie bei gemeinsamen Wanderungen die fantastische Umgebung des Vierwaldstättersees. Das Aktivprogramm der Sonderklasse – zum fairen Preis!

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

P. Jentschura®  
regeneriert wie neugeboren

**FUSSPFLEGE NATÜRLICH BASISCH**

Jetzt kostenlos anfordern: Ratgeber „Basisch gut zu Fuss“ und Proben unter Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31  
[www.p-jentschura.ch](http://www.p-jentschura.ch)



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](http://www.lecocon.ch)



### 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 Körperfrequenzen 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 innerhalb 10 Tagen ein NOVAFON Intraschallgerät:

- Modell SK1 zu Fr. 270.- (Standardausführung)
- Modell SK2 zu Fr. 310.- (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, Forbuelstrasse 21, Postfach, 8707 Uetikon am See,  
Telefon 044 920 26 46, Fax 044 920 26 15, [www.novafon.ch](http://www.novafon.ch)

**FREUDE AM GARTEN**

Gesundheit aus dem Garten. Seit 1960.

[www.freudeamgarten.ch](http://www.freudeamgarten.ch)

KLAR, VERSTÄNDLICH, PERSÖNLICH  
**SO KLINGT  
MEIN LEBEN**

PEPE LIENHARD  
MUSIKER



**WIDEX DREAM™**

NATÜRLICH WIE DAS LEBEN



**WIDEX®**  
HIGH DEFINITION HEARING

Informationen erhalten Sie unter [www.widex.ch](http://www.widex.ch) · Telefon 043 233 42 42



# Buchtipps

## Jetzt lesen!



### 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  
**Bestellnummer 439**



### Magen und Darmerkrankungen natürlich behandeln

Einfache Therapien, die wirklich helfen.  
Von Dr. Andrea Flemmer.  
Verlag schlütersche, broschiert, 152 S.  
CHF 24.40/Euro 16.95  
**Bestellnummer 330**



### Warum ist mir schwielig?

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



### Wieviele Medizin überlebt der Mensch?

Tabletten und OPs sind keine Allheilmittel.  
Unbequeme Fragen eines Mediziners.  
Von Dr. med. Günther Loewit.  
Verlag Haymon, TB, 280 S.  
CHF 18.90/Euro 12.95  
**Bestellnummer 451**



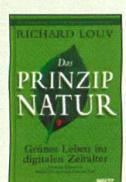
### Super Tipps bei Pollenallergie

Von Dr. Bernd Wollmann und Dr. Anja Stamm.  
Gebunden, 63 S.  
CHF 12.90./Euro 9.90  
**Bestellnummer 440**



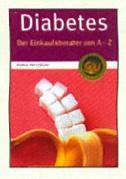
### Chronische Krankheiten natürlich behandeln

Erfolgreiches Therapiekonzept.  
Von Prof. Dr. med. Gustav Dobos.  
Verlag Zabert Sandmann, gebunden, 192 S.  
CHF 29.90/Euro 19.95  
**Bestellnummer 452**



### Das Prinzip Natur

Grünes Leben im digitalen Zeitalter.  
Von Richard Louv.  
Verlag Beltz, gebunden, 335 S.  
CHF 29.90/Euro 19.95  
**Bestellnummer 453**



### Der Diabetes Einkaufsberater

Die richtige Wahl bei Diabetes.  
Übersichtlich und praktisch.  
Von Doris Fritzsche.  
Verlag GU, broschiert, 254 S.  
CHF 19.90/Euro 12.99  
**Bestellnummer 454**



### Tomatenrot + Drachengrün

Die besten Lebensmittel aus Ost und West.  
Abwehrstark und antikrebs-aktiv.  
Von Dr. med. Susanne Bihlmaier.  
Verlag Hädecke, broschiert, 288 S.  
CHF 19.90/Euro 19.90  
**Bestellnummer 448**



### Basenfasten für Eilige

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

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

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



## 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 Abonentin oder Abonent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abo-Nummer **kostenlos** herunterladen.



Die verborgenen Heilkräfte der Gewürze.

### Eine Prise Gesundheit

von Sanja Lončar,  
gebunden, 400 S.,  
250 Farbfotografien

**349** GN-Sonderpreis CHF 28.50



Basenfasten leicht gemacht.

### Heilsames Basenfasten für Berufstätige

von Elisabeth Fischer,  
gebunden, 132 S.

**350** CHF 27.90



Weniger Ärger – mehr Lebensfreude.

### Die 50 besten Ärger-Killer

von C. und A.-M.  
Bamberger,  
broschiert, 86 S.

**348** CHF 14.90



Schritt für Schritt zur richtigen Diagnose

### Lebensmittel- unverträglichkeiten erkennen

von Sigrid Steeb,  
broschiert, 160 S.

**345** CHF 28.50



Der grosse Patientenratgeber.

### Osteoporose

von Prof. R. Bartl  
und W. Buchberger,  
broschiert, 247 S.

**339** CHF 28.50



Schmerzfrei und beweglich bleiben.

### Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. Jürgen Fischer,  
broschiert, 128 S.

**336** CHF 21.90

**Wir empfehlen**  
siehe Buchtipp Seite 6

Bewegung für ein langes Leben.  
**Sport im Alter**  
von Andreas Strepnick, broschiert, 139 S.

**351** CHF 29.90

## 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



**12** CHF 48.00

Aktuell wie eh und je!  
**Der kleine Doktor**

von Alfred Vogel  
Leinen mit Schutzumschlag, 864 S.

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

Gesundheits-Nachrichten

## Bestellkarte: Aus dem Programm des Verlags A.Vogel bestelle ich mit Rechnung:

<input type="checkbox"/> Jahresabo A. Vogel Gesundheits-Nachrichten	CHF 40.50
<input checked="" type="checkbox"/> Geschenkabo	CHF 40.50
<input type="checkbox"/> Probeabo 3 Ausgaben	gratis

Zutreffendes bitte ankreuzen. Abopreise inkl. MwSt.

### Anzahl

Ex. Kleine Outdoor-Apotheke	CHF 18.50
Ex. A.Vogel für Geniesser/Kochbuch	CHF 38.00
Ex. Best-Nr. (bitte eintragen)	CHF
Ex. Best-Nr. (bitte eintragen)	CHF

Buchpreis inkl. Mwst., ab CHF 100.– portofrei.

### Meine Adresse lautet:

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_

### Senden Sie ein kostenloses Probe-Abo (3 Ausgaben) an:

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_



Unterschrift des Bestellers

Datum \_\_\_\_\_

GN 5-2014 CH

## Besuchen Sie uns im Internet:

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

Jeden Monat neu!

Noch mehr aktuelle  
Gesundheits-Informationen:

- **Gesundheits-Dossiers**
- **Gesundheits-Checks**
- **Ernährungstipps**
- **und vieles mehr**



Jetzt kostenlos E-Mail-Newsletter abonnieren!



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

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen

## Bestellkarte

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN



Bitte nachsenden, neue  
Adresse nicht melden

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

Herzlichen Dank für Ihre Mühe

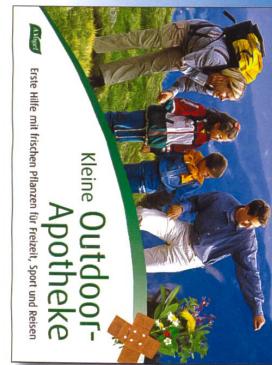
Wechsel-  
jahre?

Innerhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envío comercial-Réponse

Karte bitte hier abtrennen!

Hinaus in den Frühling!



**AZB 9053 Teufen**

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 lesen Sie die Packungsbeilage.  
Bioforce AG, Roggwil TG.



Eine Antwort der Natur.

- Gegen übermässiges Schwitzen
- Bei aufsteigendem Wärmegefühl
- Aus frischen Salbeiblättern

[www.menosan.ch](http://www.menosan.ch)

