

**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

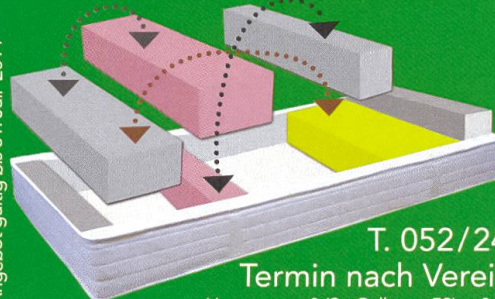
Vorteilspreis **1'795 CHF** statt ~~3'935 CHF~~

MAGNIFIQUE Matratze inkl. Systemrahmen  
2-motorisch inkl. Infrarotfernbn., 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 Calancatal 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 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



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

**WIR  
WERDEN  
ÄLTER!**

**Hochaltrigkeit. alles-hat-seine-zeit.ch**

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

› Kurzaufenthalt 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  
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**

**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 Darmträgheit, 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, 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)



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](mailto:mail@lecocon.ch), [www.lecocon.ch](http://www.lecocon.ch)

Mein Schweizer Gartenmagazin  
**FREUDE AM GARTEN**

Gesundheit aus  
dem Garten.  
Seit 1960.

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







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)



### Es gibt Dinge, die sich lohnen!

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

# KLAR, VERSTÄNDLICH, PERSÖNLICH SO KLINGT MEIN LEBEN

PEPE LIENHARD  
MUSIKER



## WIDEX DREAM™

NATÜRLICH WIE DAS LEBEN



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

A.Vogel

# Buchtipps

## Jetzt lesen!

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

Aldous Huxley



### 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



### 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



### Magen- und Darm- erkrankungen natürlich behandeln

Einfache Therapien, die wirklich helfen.

Von Dr. Andrea Flemmer.

Verlag schlütersche, broschiert, 152 S.

CHF 24.40/Euro 16.95

Bestellnummer 330



### Das Prinzip Natur

Grünes Leben im digitalen Zeitalter.

Von Richard Louv.

Verlag Beltz, gebunden, 335 S.

CHF 29.90/Euro 19.95

Bestellnummer 453



### Warum ist mir schwindelig?

Ursachen für Gleichgewichts-  
störungen finden und behandeln.

Von Sigrid Nesterenko.

ersa Verlag, broschiert, 110 S.

CHF 28.50/Euro 19.70

Bestellnummer 441



### 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



### Wieviel 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



### 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



### Super Tipps bei Pollenallergie

Von Dr. Bernd Wollmann

und Dr. Anja Stamm.

Gebunden, 63 S.

CHF 12.90.-/Euro 9.90

Bestellnummer 440



### 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 Abonnentin oder Abonnent 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



Lustig, lyrisch, lehrreich.

### Gute Gerüche aus der Naturheilküche

von Marianne Porsche-Rohrer, kartoniert, 134 S.

**347** CHF 14.90



Schritt für Schritt zur richtigen Diagnose

### Lebensmittel-unverträglichkeiten erkennen

von Sigrid Steeb, broschiert, 160 S.

**345** CHF 28.50



Gelassen alt werden.

### So wird man hundert

von Prof. B. Fischer und Dr. C. Fischer, kartoniert, 160 S.

**343** CHF 21.90



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 Strepenick, broschiert, 139 S.

**351** CHF 29.90

## Das Erfolgsbuch von A.Vogel!



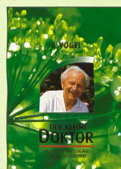
**80** CHF 18.50

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



Aktuell wie eh und je!

### Der kleine Doktor

von Alfred Vogel, Leinen mit Schutzumschlag, 864 S.

**12** CHF 48.00

## Bitte benutzen Sie die Bestellkarte

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

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

- ☐ Jahresabo A. Vogel Gesundheits-Nachrichten CHF 40.50  
☒ Geschenkabon CHF 40.50  
☐ 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  Jahrg.   
 Vorname  E-Mail   
 Strasse   
 PLZ/Ort

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

Name  Jahrg.   
 Vorname  PLZ/Ort   
 Strasse

X

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!

A.Vogel

AZB 9053 Teufen

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

Herzlichen Dank für Ihre Mühe

# Wechsel- jahre?



## Eine Antwort der Natur.

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

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Bioforce AG, Roggwil TG.

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

**A.Vogel**

**A.Vogel**  
**GESUNDHEITS  
NACHRICHTEN**

## Bestellkarte

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

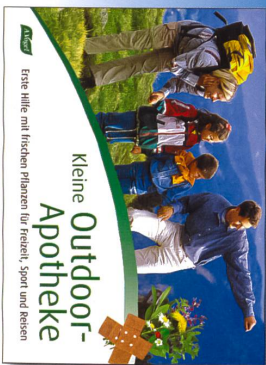
Innenhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftskorrespondenz Invo commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen

Karte bitte hier abtrennen!

## Hinaus in den Frühling!



Kleine Outdoor-  
Apotheke

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

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)