

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 11

## **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:** 17.01.2026

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



### Figurfreundlich: Birkenzucker

Birkenzucker hat ähnliche Eigenschaften wie Zucker und lässt sich in der Küche genauso verarbeiten. Allerdings hat er einen viel geringeren Energiegehalt. Während in 100 g normalem Haushaltszucker rund 400 kcal stecken, sind es in Birkenzucker nur 240 kcal pro 100 g. Alle Produkte der Tautona Birkenzucker basieren auf finnischem Original-Zucker aus Birken und Buche. Die Gewinnung ist besonders umwelt- und ressourcenschonend. Da Birkenzucker nur 25 Prozent Kohlenhydrate enthält, benötigt er zum Abbau kein Insulin. Deshalb ist er auch für Diabetiker unbedenklich verwendbar. Bei Tautona Birkenzucker erhalten Sie das süsse Naturprodukt in Dosen, Beuteln oder Sticks.

Tautona Birkenzucker, 8606 Greifensee,  
Tel. +41 (0)79 103 88 15, [info@birkenzucker-shop.ch](mailto:info@birkenzucker-shop.ch),  
[www.tautona-birkenzucker.ch](http://www.tautona-birkenzucker.ch)

### Chronische Schmerzen lindern

Die lokale Vibrationstherapie kann bei Muskelverspannungen, chronischen Schmerzen und den Folgen eines Schlaganfalls ein hilfreiches Mittel sein. Die Schallwellengeräte von NOVAFON finden unter anderem Anwendung in der Neurorehabilitation, um beispielsweise die Wahrnehmung bei einem Neglect zu verbessern; in der Schmerztherapie, um Gelenk-, Muskel- und Phantomschmerzen zu reduzieren sowie in der Handtherapie, um tieferliegende Verklebungen

des Narbengewebes zu lösen. Das Schallwellengerät «NOVAFON PRO» leitet mechanische Vibratoren bis zu sechs Zentimeter tief ins Gewebe. Das Gerät wird zudem bei Fersensporn, Nackenschmerzen, Muskelkater, Arthrose und vielen weiteren Beschwerden angewendet. Das Gewebe wird besser durchblutet und der Stoffwechsel angeregt.

«NOVAFON PRO» kostet CHF 330.– und ist u.a. über die Novafon-Webseite bestellbar.

Novafon Schweiz, Tel.: +41 (0)41 558 86 41,  
Fax: +41 (0)41 558 86 45, E-Mail: [info@birkenrot.ch](mailto:info@birkenrot.ch)  
[www.novafon.ch](http://www.novafon.ch)



### Basisches Gel zur Tiefenreinigung der Kopfhaut

Gepflegtes und kraftvolles Haar ist der Inbegriff von Schönheit, Vitalität und Lebensfreude. «SkalPuro» ist das neue, innovative Kopfhautgel der Marke P. Jentschura. Das hochwertige Naturkosmetik-Produkt mit Mineralien, ätherischen Ölen und Kräuterextrakten – darunter Birkenrinde und Brennessel-Essenzen – überzeugt durch eine basische Tiefenreinigung des Haarbodens mit einem pH-Wert von 8,5. Es verleiht dem Haar deutlich mehr Volumen und Spannkraft. «SkalPuro» ist für die Frauen- und Männerhaarpflege gleichermaßen geeignet. Weitere Informationen zum Produkt unter: [www.jentschura-shop.ch](http://www.jentschura-shop.ch)



Auf dieser Seite kommen unsere Anzeigenkunden zu Wort. Sie sind für den Inhalt verantwortlich.  
[anzeigen.avogel.ch](http://anzeigen.avogel.ch)

# Zuckerfrei backen!



**Original Birkenzucker**

Unterschiede zum Zucker

- zahnfreundlich, weniger Kalorien
- zuckerfrei
- gleiche Süßkraft wie der Haushaltzucker





Jetzt hier bestellen:

Tautona BIRKENZUCKER®  
8606 Greifensee  
Mobil 079 103 88 15  
Tel. 043 538 97 02  
[info@birkenzucker-shop.ch](mailto:info@birkenzucker-shop.ch)  
[www.tautona-birkenzucker.ch](http://www.tautona-birkenzucker.ch)



**NOVAFON**

Das NovaFon Schallwellengerät

Hilft gegen

- Arthrose
- Gelenkschmerzen
- Fersensporn
- Narbenbehandlung
- Nackenverspannungen

Die Schallwellen dringen 6 cm ins Gewebe ein, fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an.

Ihr Preis **CHF 330.00** inkl. Versand

Kontaktieren Sie uns [www.novafon.ch](http://www.novafon.ch)  
Tel. 041 558 86 41 / [info@birkenrot.ch](mailto:info@birkenrot.ch)

...Dank NovaFon schmerzfrei durchs Leben...

# SkaPuro®

– Basisches Gel zur Tiefenreinigung der Kopfhaut mit pH 8 – 8,5





Erhältlich in:  
250 ml und 1000 ml



**NEU**  
für Sie & Ihn!

Kostenlose Informationen bestellen  
**[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)**

Jentschura (Schweiz) AG · 8806 Bäch/SZ  
[www.jentschura-shop.ch](http://www.jentschura-shop.ch)   

Fasten. Gesundheit. Auszeit.





Wo Sie statt Meerblick mehr Blick haben. Im Kurhaus St. Otmar blicken Sie aus dem Fenster und sehen mehr als Meer. Bewusst wahrnehmen, weil Fasten Ihre Sinne schärft. Bewusst erleben, weil Sie Zeit haben zum Sein. **Fastenkuren in St. Otmar – Ihre Mehrzeit**

Kurhaus St. Otmar · 6353 Weggis · [www.kurhaus-st-otmar.ch](http://www.kurhaus-st-otmar.ch)

«Ihr Aus- und Weiterbildungs-institut IKP: wissenschaftlich – praxisbezogen – anerkannt.»

Mit Option zum eidg. Diplom  
Neu: Finanzierung Ihrer Ausbildung durch Bundesbeiträge

**Ganzheitlich-Integrative(r) Atemtherapeut(in) IKP**

Atem- und Körperarbeit / ressourcen-orientierte Prozessbegleitung / Komplementärtherapie. Dauer: 3 Jahre. EMR u. ASCA-anerkannt.

Mehr Infos?  
**Tel. 044 242 29 30**





Seit 30 Jahren anerkannt



**baumeler**  
Echt unterwegs.

Anreisen:  
03.02. / 16.03.2020  
5 Tage ab CHF 1'260

Geführte Schneeschuhwanderung vom Spezialisten.  
Mit Ralph Bühler, baumeler Reiseleiter.

Echt unterwegs: Auf Schneeschuhen durchstreifen wir die friedliche, verschneite Berglandschaft im Engadin. Ideal für alle, die Ruhe und Erholung lieben.

Unsere Spezialistin, Sarah Lustenberger, berät Sie gerne:  
Tel. 041 418 65 38 | [sarah.lustenberger@baumeler.ch](mailto:sarah.lustenberger@baumeler.ch) | [www.baumeler.ch](http://www.baumeler.ch) | Webcode 448



# Grüezi

Das Magazin für die Schweiz!  
[www.gruezi-mag.ch](http://www.gruezi-mag.ch)

AUSGABE 2 | 2018  
AUSGABE 3 | 2018  
AUSGABE 4 | 2018

Das Magazin für die Schweiz!

**AUSGABE 2 | 2018**  
VÖGEL AM WASSER  
INTERVIEW MIT RALF BÜHLER  
EAT BETTER NOT LESS  
VORGESTELLT: KANTON THUR

**AUSGABE 3 | 2018**  
PFLANZEN-DEKO  
SMOOTHIES  
VORGESTELLT: KANTON NIDV

**AUSGABE 4 | 2018**  
Verlosung  
FASZINATION ALPENBLUMEN UND WANDERUNGEN  
SCHWEIZER IM AUSLAND  
VORGESTELLT: KANTON ZUG



Die neue Wochenzeitung  
für Jugendliche,  
die's wissen wollen.

Jetzt  
gratis  
testen



[spicknews.ch](http://spicknews.ch)

## Rückenschmerzen, Stress? Shaktimatte, Entspannung pur !!!

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

Erhältlich im Fachhandel z.B. bei der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich

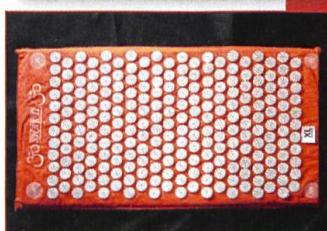
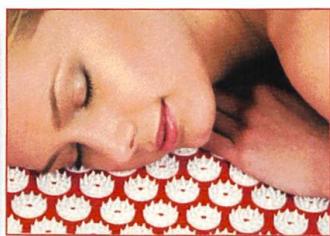
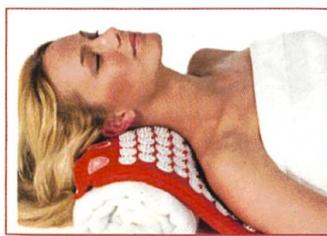
- Shaktimatte Original orange und grün (67 x 42 cm) für Fr. 99.– jetzt Fr. 89.– plus Porto
- Shaktimatte Light und Advanced (67 x 42 cm) für Fr. 99.– Jubiläumspreis Fr. 89.– plus Porto
- Shaktimatte Luxury (76 x 42 cm) inkl. Tasche Fr. 129.– Jubiläumspreis Fr. 119.– plus Porto
- Shaktimatte XL orange + grün (76 x 42 cm) Fr. 105.– Jubiläumspreis Fr. 99.– plus Porto
- Shakti-Nackenkissen orange (41 x 15 x 10 cm) Fr. 39.– plus Porto
- Alle Shakti Produkte und Jubiläumspreise finden Sie auf [www.shaktisuisse.ch](http://www.shaktisuisse.ch)



Seit 10 Jahren in der Schweiz

Profitieren Sie von den Jubiläumspreisen

- Rücken- und Nackenschmerzen
- Schlaflosigkeit und Einschlaf Schwierigkeiten
- Schmerzlinderung, Spannungskopfschmerzen
- Energiesteigerung, Regeneration nach dem Training



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

E-Mail: [info@shaktisuisse.ch](mailto:info@shaktisuisse.ch) | Telefon: 043 268 99 40 | Vertrieb: [aph.swiss.design@hispeed.ch](mailto:aph.swiss.design@hispeed.ch)

# CARITAS



## Selbstbestimmt leben bis zuletzt

Frühzeitig vorsorgen ist ganz einfach: Mit der Vorsorgemappe von Caritas. Sie enthält alle relevanten Dokumente und Informationen – von der Patientenverfügung bis zum Testament. Praktische Tipps helfen Ihnen, wichtige Fragen zu klären.

**Es ist nie zu früh, das Richtige zu tun. Der richtige Zeitpunkt ist: jetzt.**

**Bestellung online: [www.caritas.ch/vorsorge](http://www.caritas.ch/vorsorge)**



**Ja, ich möchte frühzeitig vorsorgen und bestelle:**

- |   |   |
|---|---|
| ..... Ex. Mappe komplett mit Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, Leitfaden zum Testament (CHF 28.-/Ex.) | ..... Ex. Patientenverfügung (CHF 16.-/Ex.)           |
|   | ..... Ex. Vorsorgeauftrag (CHF 16.-/Ex.)              |
|   | ..... Ex. Anordnungen für den Todesfall (CHF 8.-/Ex.) |
|   | ..... Ex. Leitfaden zum Testament (CHF 6.-/Ex.)       |
| Alle Preise zzgl. Versandkosten   |   |

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

### Caritas Schweiz

Adligenswilerstrasse 15  
CH-6002 Luzern

Tel.: +41 41 419 22 22  
Fax: +41 41 419 24 24

[www.caritas.ch/vorsorge](http://www.caritas.ch/vorsorge)  
E-Mail: [info@caritas.ch](mailto:info@caritas.ch)

1232



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



Sanfte Übungen  
**Qigong für Frauen**  
Bernadett Gera

Broschur, 128 S.



Therapien im Porträt  
**Starke Knochen.**  
**Osteoporose richtig behandeln.**  
Dr. med. Peter Krapf  
Softcover, 127 S.

**Best.-Nr. 508**  
CHF 14.50

**Best.-Nr. 507**  
CHF 25.90



Mit vielen Rezepten  
**Praxishandbuch**  
**Frauenkräuter**  
Margret Madejsky  
Softcover, 236 S.



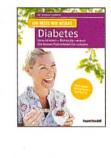
Schmerzen lindern  
**Ich helfe mir**  
**selbst - Gicht**  
Andrea Flemmer  
Softcover, 128 S.

**Best.-Nr. 506**  
CHF 26.90

**Best.-Nr. 505**  
CHF 29.90



Unkraut naschen  
**Der Giersch**  
**muss weg!**  
S. Hansch,  
E. Schwarzer  
broschiert, 128 S.



Gute Tipps  
**Ich helfe mir**  
**selbst - Diabetes**  
Andrea Flemmer  
Softcover, 144 S.

**Best.-Nr. 504**  
CHF 23.90

**Best.-Nr. 399**  
CHF 28.90



Übungsbuch  
**Energiequelle**  
**Beckenboden**  
Heike Höfler  
broschiert, 127 S.



7 Blatt  
Format:  
42 x 42 cm

**Best.-Nr. 207**  
CHF 8.50 (ohne Porto)



#### Wir empfehlen

##### Der Anti-Krebs Ratgeber

Dr. Andrea Flemmer

Mehr Infos siehe Seite 6  
Softcover, 184 S.

**Best.-Nr. 509**

CHF 28.90



#### Das Erfolgsbuch

##### Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rawer  
und Ingrid Zehnder

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen  
für Freizeit, Sport und Reisen,  
kartoniert, broschiert, 235 S.

**Best.-Nr. 80**

CHF 18.50



#### Guter Ratgeber

##### Die Leber reguliert die Gesundheit

von Alfred Vogel

Neu durchgesehene 24. Auflage,  
mit einem Vorwort von Dr. Silvia  
Bommer und 69 Anmerkungen,  
broschiert, 460 S.

**Best.-Nr. 30**

CHF 27.50

Weitere Buchempfehlungen  
auf bucher.avogel.ch

## Die Gesundheits-Nachrichten im Abo

Jahresabo  
Geschenkabo  
Probeabo 3 Ausgaben  
CHF 40.50  
CHF 40.50  
gratis

### Buchbestellung

Anzahl Best.-Nr. Titel

Preis

Alle Preise inkl. MwSt.

### Adresse

Name

Jahrg.

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail\*

Datum

Unterschrift

Geschenkabo Probeabo geht an

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

\*Mit der Angabe Ihrer E-Mail-Adresse bestätigen Sie, dass Sie den kostenlosen monatlichen Gesundheits-Newsletter von A.Vogel wünschen. Sie können den E-Mail-Newsletter jederzeit abbestellen.

GN 11/2019 CH

## Besuchen Sie unsere Webseite:

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

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Heilpflanzen & Lebensmittel
- Gesunde Rezepte
- Gesundheitschecks
- und vieles mehr

Jetzt Newsletter abonnieren!





## Gesundheit im Abonnement



Geschäftsantwortsendung Envio commercial/réponse

Innerhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare



Outdoor-  
Apotheke

*Ideal für unterwegs*

Für alle, die die Natur lieben:

**Kleine Outdoor-Apotheke**  
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen  
für Freizeit, Sport und Reisen

431485

70  
1747

**AZB**  
CH-9053 Teufen  
P.P. / Journal  
Post CH AG

ANZAHL 24

**PLZ 80**

ETH Zürich  
Frau Janine Dadler  
ETH-Bibliothek / DigiCenter  
Rämistrasse 101  
8092 Zürich

**Häufig  
erkältet?**

Ich stärke mein  
Immunsystem.

Jetzt  
vorbeugen!

**A.Vogel**  
**Echinaforce® forte**  
Resistenz-Tabletten  
Pflanzliches Arzneimittel



Eine Antwort der Natur:  
**Echinaforce® forte**

- Zur Steigerung der körpereigenen  
Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

**A.Vogel**