

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 4

## 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:** 02.05.2026

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



## Fasten, Gesundheit, Auszeit

Im Kurhaus St. Otmar blicken Sie aus dem Fenster und sehen mehr als das Vierwaldstätter «Meer». Ihre Augen schweifen über ein Postkartenpanorama, das Sie ganz bewusst wahrnehmen, weil das Fasten Ihre Sinne schärft: Bewusstes Erleben, weil Sie Zeit haben, um zu sein. Bewusstes Entspannen, weil wir für Ihr Wohl sorgen. Fastenwochen sind Balsam für Körper und Seele. Fastenkuren im St. Otmar – Ihre persönliche Mehrzeit. Wo Sie statt Meerblick mehr Blick haben.

Kurhaus St. Otmar, Weggis, Maya & Beat Bachmann-Krapf, Tel. +41 (0)41 390 30 01  
E-Mail: [info@kurhaus-st-otmar.ch](mailto:info@kurhaus-st-otmar.ch)  
[www.kurhaus-st-otmar.ch](http://www.kurhaus-st-otmar.ch)

## Farbige Kompressionssocken



Im Gegensatz zu normalen Socken erzeugen Kompressionssocken einen gezielten und kontinuierlichen Druck auf das Gewebe, wodurch eine bessere Durchblutung der Beine und Füße gewährleistet wird. Unsere Stützsocken sind besonders für Menschen mit stehenden Berufen, auf Flugreisen, auf langen Autofahrten, aber auch zur Entlastung der Beine und Füße im Alltag geeignet. Die Strümpfe verteilen den Druck gezielt auf vier Zonen, vom Knöchel bis knapp

unter das Knie. Die Sockwell-Socken aus Bambus, feinsten Merinowolle sowie mit und ohne Alpakawolle sind in vielen Trendfarben erhältlich. Sie können die Sockwell-Kompressionssocken direkt über unsere Website bestellen.

Birkenrot® Tel. +41 (0)41 558 86 41

E-Mail: [info@birkenrot.ch](mailto:info@birkenrot.ch), [www.sockwell.ch](http://www.sockwell.ch)



## Reformprodukt des Jahres: Jentschuras «7x7 KräuterTee»

Mehr als ein Vierteljahrhundert alt und trotzdem angesagter denn je: Der «7x7 KräuterTee» von P. Jentschura ist jetzt als «Reformprodukt des Jahres 2020» ausgezeichnet worden.

Der hochwertige «7x7 KräuterTee» überzeugt anspruchsvolle Teegeniesser und begeistert mit seiner besonderen Komposition gesundheitsbewusste Menschen rund um den Globus. Die 100 Prozent biologischen Zutaten – bestehend aus Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten – enthalten neben verdauungsfördernden Bitterstoffen auch Flavonoide, die einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System haben, sowie Gerbstoffe, die bei Hautproblemen entzündungshemmend und wundheilungsfördernd wirken.

Weitere Informationen unter: [www.p-jentschura.ch](http://www.p-jentschura.ch).

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

## Wirksame Hilfe bei ...

- Blasen- und Prostataproblemen
- Rheuma / Arthrose
- Reizdarmbeschwerden
- Wechseljahrbeschwerden

[www.drogerie-sonderegger.ch](http://www.drogerie-sonderegger.ch) / [www.puravita.ch](http://www.puravita.ch)



## Naturheilmittel aus dem Appenzellerland

Gesundheit und Schönheit

### sonderegger

9042 Speicher 071 344 10 22  
Die Drogerie für Ihr Wohlbefinden!



Erfahrung  
Fachkompetenz  
Beratung

NOVAFON



Hilft bei

- Arthrose
- Gelenkschmerzen
- Fersensporn
- Narbenbehandlung
- Nackenverspannungen

MÜDE FÜSSE UND BEINE  
WIEDER AKTIVIEREN  
MIT DEM NOVAFON  
SCHALLWELLENGERÄT

**Dank Novafon schmerzfrei durchs Leben!**

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

Ihr Preis **CHF 330.00** inkl. Versand



Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.  
Wir freuen uns Sie zu beraten.

[www.novafon.ch](http://www.novafon.ch) | [info@birkenrot.ch](mailto:info@birkenrot.ch) | 041 558 86 41



**Fasten - Wandern - Wellness**

mit interessanten Spezialprogrammen

Prima Hotels in Morschach SZ, Lipperswil TG,  
Serpiano TI, Gstaad BE, St. Moritz GR,  
Blitzingen VS, Flüeli-Ranft OW

[www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch)  
Ida Hofstetter, Tel. 079 257 18 33

Fasten.  
Gesundheit.  
Auszeit.



Kurhaus  
St. Otmar

**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)

ALLER GUTEN  
DINGE SIND 3



**Kostenlos Proben bestellen**  
[p-jentschura.com/probe19](http://p-jentschura.com/probe19)

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



Retina Suisse

## Gesprächsgruppen - Altersbedingte Makuladegeneration (AMD), Glaukom

- **Monatliche Gesprächsgruppen für Menschen mit altersbedingter Makuladegeneration in:** Bern, Chur, Luzern, St. Gallen, Winterthur und Zürich
- **Monatliche Glaukom-Gesprächsgruppe** in Luzern
- **Themen:** Mögliche Therapien, Umgang mit der Sehbehinderung, Hilfsmittel, Tipps für den Alltag, und mehr...

Wir freuen uns auf Sie!

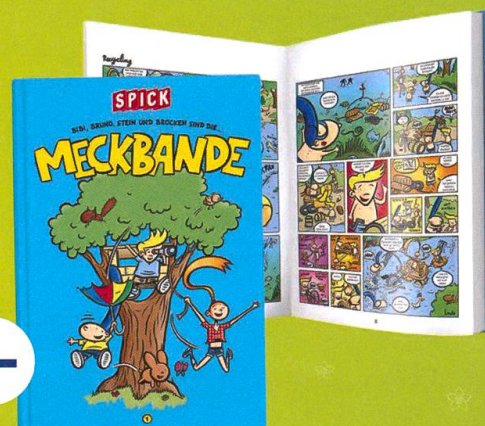
[retina.ch/beratung](https://retina.ch/beratung)

Ausstellungsstr. 36, 8005 Zürich, 044 444 10 77, [info@retina.ch](mailto:info@retina.ch)

# Jetzt profitieren!

**Gratis  
Comic Buch**

im Wert von **CHF 18.90**  
zu jedem SPICK  
Abo



[spick.ch](https://spick.ch)

EMPFOHLEN VON DER

Stiftung Lesen



**Besseres Körpergefühl, besseres Leben!**

Buchinger Heilfasten oder Intervall-Basenfasten, wir bieten beides. Fühlen Sie den Anti-Aging Effekt. Wir freuen uns auf Sie. Mehr Info auf:

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

Fastenwandern GmbH, Patrizia Wechsler

Tel. +41 77 474 16 52

**Schweizer Wanderwochen**

Die anderen Ferien

**Bergfrühling im Val Müstair**

Wir lernen das einzigartige Val Müstair und seine Geschichte in der Zeit des Bergfrühlings kennen.

**Datum: Sonntag, 5. Juli, bis Sonntag, 12. Juli 2020**

**Schönste Gipfelziele und Aussichtspunkte im Val Müstair**

Auf den Gipfeln und Aussichtspunkten geniessen wir ein einzigartiges Panorama: vom Ortler-Massiv über den Weisskogel bis zum Piz Bernina reicht der imposante Horizont.

**Datum: Sonntag, 13. September, bis Sonntag, 20. September 2020**

**Leitung, Auskunft und ausführliche Unterlagen**

Dr. med. Peter Meier-Schlittler, Allgemeinmedizin FMH, Sager 225, 4954 Wyssachen/BE  
Tel.: 062 964 02 81,

[www.schweizer-wanderwochen.ch](http://www.schweizer-wanderwochen.ch)

**BRÜCHIGE NÄGEL?**

Silicea hilft



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

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

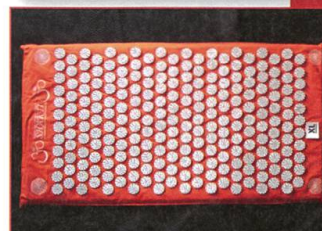
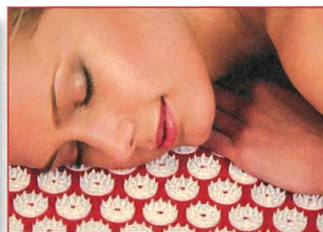
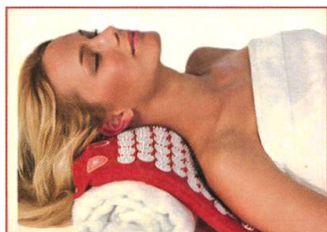
Erhältlich im Fachhandel z.B. bei der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich

- Shaktimatte Original orange und grün (67 x 42 cm) für Fr. 99.- plus Porto
- Shaktimatte Light und Advanced (67 x 42 cm) für Fr. 99.- plus Porto
- Shaktimatte Luxury (77 x 42 cm) inkl. Tasche Fr. 129.- plus Porto
- Shaktimatte XL orange + grün (77 x 42 cm) Fr. 109.- plus Porto
- Shakti-Nackenkissen orange (41 x 15 x 10 cm) Fr. 39.- plus Porto
- Alle Shakti Produkte finden Sie auf [www.shaktisuisse.ch](http://www.shaktisuisse.ch)



**Seit 10 Jahren in der Schweiz**

- Rücken- und Nackenschmerzen
- Schlaflosigkeit und Einschlafschwierigkeiten
- 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)

**A.Vogel**  
**Bambu**<sup>®</sup>  
Früchte- und Getreidekaffee

Du spürst, was gut für dich ist

**NEU**

**A.Vogel**  
**Bambu**<sup>®</sup>  
Früchte- und Getreidekaffee  
Instant-koffeinfrei

Früchte- und Getreidekaffee  
koffeinfrei

130

Bio, vegan und ohne Koffein  
Feine Rezepte und weitere  
Informationen: [www.bambu.avogel.ch](http://www.bambu.avogel.ch)

vegan Sticks, 25 x 2 g = 50 g e



### 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 Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Gezielte Übungen für Schwachstellen

#### Schmerzfreier Nacken

Kay Bartrow  
Softcover, 142 S.

**Best.-Nr. 512**  
CHF 26.90



Schmerzen lindern

#### Heilkräuter und Gewürze gegen Schmerzen

Sanja Lončar u.a.  
Hardcover, 237 S.

**Best.-Nr. 511**  
CHF 28.50



Gut erklärt, einfach auszuführen

#### Golden Age Apotheke

Eva Fauma  
kartoniert, 112 S.

**Best.-Nr. 510**  
CHF 24.90



Sanfte Übungen

#### Qigong für Frauen

Bernadett Gera  
Broschur, 128 S.

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



Therapien im Porträt

#### Starke Knochen. Osteoporose richtig behandeln.

Dr. med. Peter Krapf  
Softcover, 127 S.

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



Mit vielen Rezepten

#### Praxishandbuch Frauenkräuter

Margret Madejsky  
Softcover, 236 S.

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

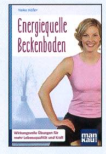


Schmerzen lindern

#### Ich helfe mir selbst - Gicht

Andrea Flemmer  
Softcover, 128 S.

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

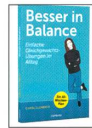


Übungsbuch

#### Energiequelle Beckenboden

Heike Höfler  
broschiert, 127 S.

**Best.-Nr. 389**  
CHF 12.90



## Wir empfehlen

### Besser in Balance

Carol Clements

Mehr Infos siehe Seite 6  
broschiert, 176 S.

**Best.-Nr. 513**  
CHF 23.90



## 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 [buecher.avogel.ch](http://buecher.avogel.ch)

## Die Gesundheits-Nachrichten im Abo

|  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> Jahresabo           | CHF 40.50 |
| <input type="checkbox"/> Geschenkabo         | CHF 40.50 |
| <input type="checkbox"/> Probeabo 3 Ausgaben | gratis    |

## Buchbestellung

| Anzahl | Best.-Nr. | Titel | Preis |
|--------|-----------|-------|-------|
|        |           |       |       |
|        |           |       |       |
|        |           |       |       |
|        |           |       |       |
|        |           |       |       |

Alle Preise inkl. MwSt.

## Adresse

|              |        |
|--------------|--------|
| Name         |        |
| Vorname      | Jahrg. |
| Strasse      |        |
| PLZ/Ort      |        |
| E-Mail*      |        |
| Unterschrift | Datum  |

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 04-2020 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!



431485

68

1736

Liebe AbonentInnen

Bitte melden Sie uns bei Wohnungs- und Namenswechsel 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.

ETH Zürich  
Frau Janine Dädler  
ETH-Bibliothek / Digicenter  
Rämistrasse 101  
8092 Zürich

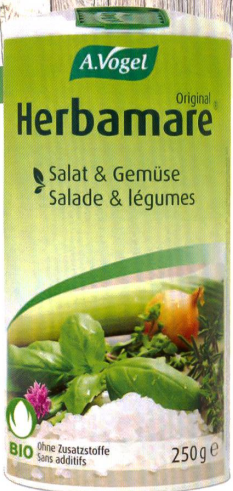
ANZAHL 26

PLZ 80

AZB

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

# Mein Salz, mein Geschmack



A.Vogel

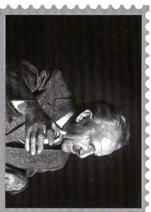
Herbamare®

Meersalz mit Gemüse und Kräutern

Nur echt mit frischen Kräutern.  
Bio, vegan und frei von Zusatzstoffen.

Spielen & gewinnen:  
[www.herbamare.ch](http://www.herbamare.ch)

Gesundheit  
im Abonnement



GAS/ECR/CR  
nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare  
50015486  
000001  
DIE POST

Verlag A.Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen



Outdoor-  
Apotheke

Ideal für unterwegs

Für alle, die die Natur lieben:

Kleine Outdoor-Apotheke

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen  
für Freizeit, Sport und Reisen

Die A.Vogel Gesundheits-Nachrichten  
10 Mal pro Jahr, für nur CHF 40.50



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