

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 5

## 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:** 22.02.2026

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

## Tausendgüldenkraut

Das zur Familie der Enziangewächse zählende Echte Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*) kommt vorwiegend auf sonnigen, feuchten bis frischen Wiesen und Waldlichtungen, aber auch auf Trockenhängen in Mittel- und Südeuropa bis in Höhenlagen von gut 1500 Metern vor. In der Volks- und Naturheilkunde findet *Centaurium* als klassische Bitterdroge und damit als appetitanregendes Magenmittel Verwendung.

Guter Ratgeber:

«Die Leber  
reguliert die Gesundheit»  
24. Auflage!

Jetzt bestellen

(siehe Bestellkarte am Ende  
des Heftes)





# 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.  
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 Aus-  
bildung durch Bundesbeiträge

**Ganzheitlich-Integrative(r)  
Atemtherapeut(in) IKP**  
Ressourcenorientierte Prozessbegleitung  
durch Atem- und Körpertherapie.  
3 Jahre. EMR und ASCA-anerkannt.  
Mehr Infos?  
[ikp-therapien.com](http://ikp-therapien.com)  
Tel. 044 242 29 30

EDU QUA

IKP

Seit 30 Jahren anerkannt

## 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)



**Stärken Sie Ihr Immunsystem in den Ferien!**  
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



## Geschenke finden statt suchen



Mit gratis Geschenkkarte zu jeder Bestellung

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



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

Jetzt  
gratis  
testen



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



Aktuelle Bücher  
von A. Vogel

Jetzt neu in der 74. Auflage  
Sonderpreis für AbonnentInnen!

- Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit
- Ganzleinen mit Schutzumschlag
- 856 Seiten

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

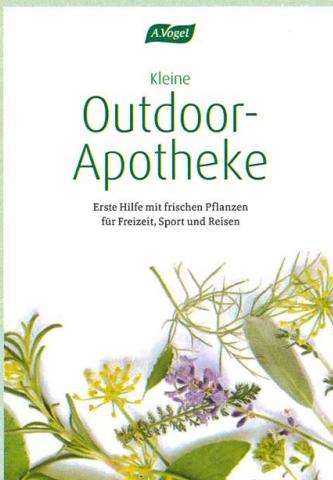


Das Buch, das aufgezeigt, wie lebenswichtig eine gesunde Leber ist.

### Die Leber reguliert die Gesundheit

Alfred Vogel  
400 Seiten

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



Ein Muss für alle, die sich in der Natur aufhalten. Handlich, praktisch, tolle Tipps.

### Kleine Outdoor-Apotheke

Claudia Rawer und Ingrid Zehnder  
235 Seiten



### 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.



Übungen für das Gleichgewicht  
**Besser in Balance**  
Carol Clements  
broschiert, 176 S.

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



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  
kartonierte, 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



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

#### Der grosse Gesundheits-Selbstcheck

Christian Zehenter

Mehr Infos siehe Seite 6  
Softcover, 296 S.

**Best.-Nr. 514**  
CHF 30.50



### Das Erfolgsbuch

#### Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rawer und Ingrid Zehnder

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

**Best.-Nr. 80**  
CHF 18.50



### Der Klassiker

#### Der Kleine Doktor

von Alfred Vogel

Neu 74. Auflage, mit vielen Anmerkungen. Leinen mit Schutzhülle, 856 S.

**Best.-Nr. 12**  
CHF 48.00 / CHF 43.00  
(gültig bis 31.12.20)

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

## Die Gesundheits-Nachrichten im Abo

- Jahresabo** CHF 40.50
- Geschenkabo** CHF 40.50
- 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 05-2020 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!

**A.Vogel**

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



Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen



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

431485

69  
1752

Liebe AbonnentInnen  
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.

ANZAHL 26

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

PLZ 80

Rämistrasse 101  
8092 Zürich

Hitzewallungen?  
Ich bleibe cool...



Eine Antwort der Natur:  
**Menosan® Salvia**

- Lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle
- Aus frischem Salbei

A.Vogel

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