

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 10

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: 23.02.2026

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



Kapuzinerkresse

Die aus Südamerika stammende Grosse Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) ist bekannt für ihren hohen Gehalt an Senfölen, welche gegen bestimmte Viren, Bakterien und Hefepilze wirken. Äußerlich angewendet, regt die Kapuzinerkresse die Durchblutung an. Innerlich kann sie gegen Schmerzen, zur Verbesserung der Wundheilung, bei Akne, bei Verdauungsstörungen sowie gegen Infekte der oberen Atemwege eingesetzt werden. Aufgrund ihrer unterstützenden Wirkung für die körpereigene Abwehr hat Alfred Vogel die Pflanze auch in seinem Leber-Buch erwähnt.

Guter Ratgeber:
«Die Leber reguliert
die Gesundheit»
24. Auflage!

Jetzt bestellen
www.leber.avogel.ch
oder via Bestellkarte
am Ende des Heftes.

Wirksame Hilfe bei ...

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

www.drogerie-sonderegger.ch / 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

MÜDE FÜSSE UND BEINE
 WIEDER AKTIVIEREN
 MIT DEM NOVAFON
 SCHALLWELLINGERÄT



Hilft bei

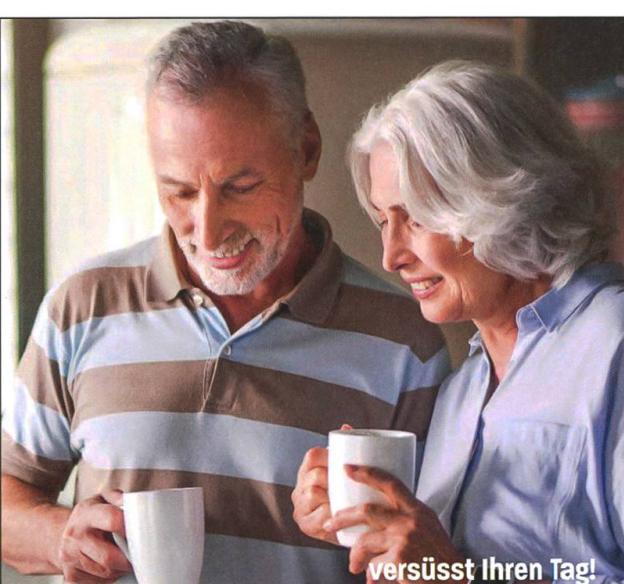
- Arthrose
- Gelenkschmerzen
- Fersensporn
- Narbenbehandlung
- Nackenverspannungen

Dank Novafon schmerzfrei durchs Leben!
 Die Schallwellen dringen 6 cm ins Gewebe ein, fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an.

Gerät mit Akku CHF 495.00 inkl. Versand
 Gerät mit Kabel CHF 330.00 inkl. Versand

weitere Informationen finden Sie
 auf unserer Website www.nofavon.ch

www.novafon.ch | info@birkenrot.ch | 041 558 86 41



versüßt Ihren Tag!

Original Birkenzucker

Unterschiede zum Zucker

- Zahlfreundlich weniger Kalorien
- für Diabetiker geeignet
- gleiche Süßkraft wie der Haushaltzucker

Tautona
BIRKENZUCKER®
 8606 Greifensee
 Mobil 079 103 88 15
 Tel. 043 538 97 02
info@birkenzucker-shop.ch
www.tautona-birkenzucker.ch



SkaPuro®

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


 COSMOS NATURAL, nach dem COSMOS Standard durch Ecocert Greenlife zertifiziert.



Erhältlich in:
 250 ml und 1000 ml


 NEU
 für Sie & Ihn!

Kostenlose Informationen bestellen
www.p-jentschura.com

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



Echt unterwegs.

Bestellen Sie unsere Kataloge bequem zu sich nach Hause.

Echt unterwegs: Wander-, Velo-, Mal- und Naturerlebnisferien vom Spezialisten.



Echt unterwegs.



sinnvoll reisen



Wandern & Trekking 2021



Velo & Bike 2021



Malen & Erleben 2021



Velo & Wandern individuell 2020



Naturerlebnis, Garten & Vogelwarte Reisen 2021

Alle unsere Reisen finden Sie unter: www.baumeler.ch | www.arcatour.ch | www.via-verde-reisen.ch

Rückenschmerzen, Stress? Shaktimatte, Entspannung pur !!!

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

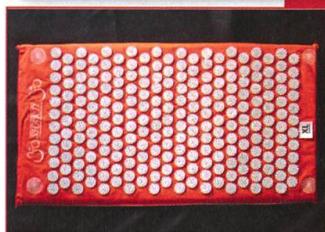
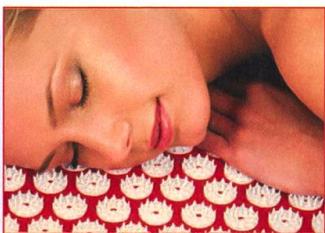
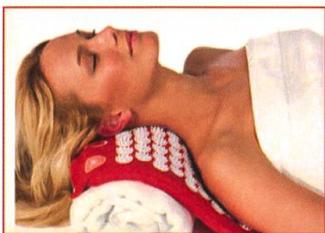
Erhältlich im Fachhandel z.B. bei der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich

- Shaktimatte Original orange und grün (67 x 42 cm) für Fr. 99.– 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, neuer Preis Fr. 119.–
- 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



Seit 10 Jahren in der Schweiz

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



www.shaktisuisse.ch

E-Mail: info@shaktisuisse.ch | Telefon: 043 268 99 40 | Vertrieb: aph.swiss.design@bluewin.ch

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

HAARAUSFALL?

Silicea hilft

**Original
silicea**
www.silicea.ch

**Privat-Tagesklinik für ganzheitliche Naturheilverfahren,
Augen-Heilkunde & Psycho-Therapie**

Individuell abgestimmte Intensiv-Therapie bei degenerativen Augen-Erkrankungen:
Makula-Degeneration, Glaukom, grauer Star, Regeneration nach Augen-OP

Immunsystem: Analyse und Aufbau-Therapie / Ganzheitliche Diagnostik / 30 Jahre Erfahrung

Bestellen Sie jetzt das kostenlose Informationsmaterial – Abhol-Service möglich
Heilpraktiker Klaus Kleiber / Tanja Schmitz
Kaiserstraße 3, 79410 Badenweiler • Tel.: 00 49 (0) 76 32 / 824 93 52 • www.heile-deine-augen.de

Echter Schweizer Dinkel Epeautre pur Suisse Spelta originale Svizzera Spelta pura Svizzera

Seit nun 25 Jahren wird dem Getreide unserer Ahnen, unserem „Chorn“ und seiner Kultur besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Die IG Dinkel mit über 2500 engagierten Landwirten, Röllmühlern, Müllern, Bäckern, Pasta-Produzenten, Gastronomen, Agronomen, Konsumenten und Liebhabern – sie alle schätzen den UrDinkel und kreieren Vielfalt vom Feld bis auf den Teller.

Wahrlich – ein Fest zum Feiern!

Das wertvollste Getreide.

Ein zauberhaftes UrDinkel-Buch ...

Die Magie eines festlich gedeckten Tisches. Ob für zwei, ob für vier, ob für fünf oder viele – das Herz hüpfst freudig, die Augen strahlen! Und der Duft, der Duft in der Luft, er verspricht Köstlichstes!

Auf unser aller Wohl!

Jetzt bestellen:
034 409 37 38 urdinkel.ch

PubliReportage

«Ohne den Zungenschrittmacher ist der ganze Tag im Eimer»

Schlafapnoe im Griff – einfach auf Kopfdruck

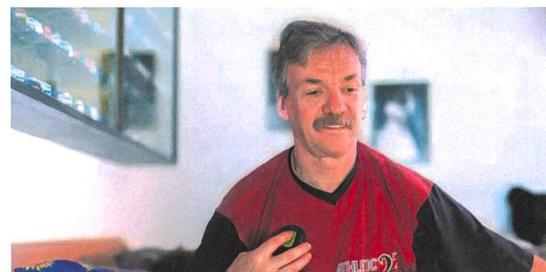
Markus Däppen, 54 Jahre aus dem Kanton Aargau, lebt seit vier Jahren mit einem sogenannten Zungenschrittmacher. Das kleine Gerät hat er sich zur Behandlung seiner obstruktiven Schlafapnoe implantieren lassen, nachdem verschiedene konventionelle Therapien versagt hatten.

Bereits mit Mitte 30 machten sich die ersten Symptome einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA) bei Markus Däppen bemerkbar: Er kämpft mit ständiger Müdig- und Kraftlosigkeit. «Ich konnte immer und überall schlafen, sobald ich mich hinsetzte und zur Ruhe kam», erinnert sich der gelernte Karosseriespengler. Doch viel beunruhigender waren die Atemaussetzer: «Eines Nachts schüttelte meine Frau mich aufgereggt wach und sagte: «Du schnaufst nicht mehr!». Zunächst konnte Markus Däppen das gar nicht glauben, da er selbst von den Atemstillständen und dem nach Luft ringen nichts mitbekam. Ein Besuch im Schlaflabor zeigte, dass er unter OSA leidet.

Konventionelle Therapien halfen nicht

Nach der Diagnose begann für Markus Däppen ein Therapie-Marathon: Zuerst sollte eine Nasenoperation die OSA heilen, ohne Erfolg. Nachdem auch eine spezielle Zahnpfanne keine Besserung brachte, bekam er eine CPAP-Therapie. «Die Maske schränkte meine Lebensqualität total ein: Ich hatte Platzangst, ich schlief nur sehr unruhig damit und ich hatte morgens immer ein Kratzen im Hals», erinnert sich Markus Däppen.

Ein sogenannter Zungenschrittmacher bringt dann endlich den gewünschten Therapieerfolg. Das System passt sich der natürlichen Atemfrequenz an und sendet sanfte elektrische Impulse an den Zungenmuskel. Diese verhindern, dass die Zunge nach



hinten rutscht und den Atemweg blockiert. Das Implantat wird vor dem Schlafengehen mit einer Fernbedienung einfach per Knopfdruck aktiviert.

Mit Inspire kam die Lebensenergie zurück

Zunächst standen Familie und Freunde dieser neuen Behandlungsmethode skeptisch gegenüber. Doch ein persönliches Gespräch mit einem Patienten, der bereits Erfahrungen mit der Inspire Therapie gesammelt hatte, überzeugte Markus Däppen. Im Kantonsspital Basel-Landschaft in Liestal, wo schweizweit die grösste Erfahrung mit dem Zungenschrittmacher besteht, wird er eingehend untersucht und beraten: Es stellte sich heraus, dass er ein idealer Kandidat für den Zungenschrittmacher ist. «Das System wird über drei kleine Zugänge am Hals und am Brustkorb platziert. Die meisten Patienten sind innerhalb weniger Wochen vollständig genesen», berichtet Prof. Dr. Kurt Tschopp, Chefarzt der HNO-Klinik, aus langjähriger Erfahrung mit der Inspire Therapie.

Mittlerweile lebt Markus Däppen seit vier Jahren mit der Inspire Therapie, die in mehreren Spitätern in der Schweiz angeboten wird. «Die Atemaussetzer und die Müdigkeit am Tag sind verschwunden. Anstatt nach der Arbeit zu schlafen, kann ich endlich wieder die Zeit mit meiner Frau geniessen. Ich bin sehr zufrieden, denn endlich habe ich meine Lebensenergie wieder zurück!» Und diese Überzeugung und seine ganze Erfahrung gibt Markus Däppen weiter: Heute steht er selbst OSA-Patienten zur Seite, für die der Zungenschrittmacher eine vielversprechende Behandlungsalternative sein kann.

Jetzt persönlich und unverbindlich beraten lassen:

Weitere Informationen zur Inspire Therapie in Ihrer Nähe finden Sie unter www.InspireSleep.ch oder 0800 404300.





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

	Die spannende Geschichte der NVS Mehr als Medizin Hans-Peter Studer Hardcover, 272 S.
Best.-Nr. 517 CHF 38.00	

	Tipps zur Stärkung Neustart für die Nieren Dr. Andrea Flemmer Softcover, 192 S.
Best.-Nr. 516 CHF 21.90	

	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	

	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	

	Naturkosmetik zum Selbermachen Nachhaltig schön Valerie Jarolim broschiert, 150 S.
Best.-Nr. 487 CHF 28.90	

	Übungsbuch Energiequelle Beckenboden Heike Höfler broschiert, 127 S.
Best.-Nr. 389 CHF 12.90	



Wir empfehlen

Grüne Helfer für die Psyche
Birgit Frohn
Mehr Infos siehe Seite 6
kartoniert, 192 S.
Best.-Nr. 518
CHF 21.90



Kleine Outdoor-Apotheke
von Claudia Rawer und Ingrid Zehnder
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen, kartoniert, 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

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	Vorname	Jahrg.
Strasse	PLZ/Ort	E-Mail*
Unterschrift	Datum	
<input type="checkbox"/> Geschenkabo	<input type="checkbox"/> 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 10-2020 CH

Besuchen Sie unsere Webseite:

www.avogel.ch

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

Jetzt Newsletter abonnieren!



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



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.

431485

73

1765

ANZAHL 23

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

PLZ 80

Wohltuend für Rachen und Hals

NEU:
Santasapina®
Bonbon „to go“



A.Vogel

**Santasapina® Bonbons schmecken
ausgezeichnet und helfen bei**

- Husten
- Heiserkeit
- Rachenkatarrh

Natürlich – aus frischen Tannenspitzen

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und im Lebensmittelhandel.

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



www.buecher.avogel.ch