

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**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>**



## MorgenStund' gleich doppelt ausgezeichnet

Doppelter Sieg für MorgenStund': Der Hirse-Buchweizen-Brei von P. Jentschura ist jetzt von Lesern des Magazins «natürlich» als «Leserliebling 2021» und von einer Fachjury als «Reformprodukt des Jahres 2021» prämiert worden. «MorgenStund' hat uns in allen Bereichen unserer intensiven Prüfung überzeugt und so mit seiner hervorragenden Qualität in der Kategorie «Vegetarisches Reformprodukt» klar gepunktet», so die Begründung der Jury. Wie populär der Basenbrei bei Gross und Klein ist, zeigt auch die Wahl zum «Leserliebling» unter mehr als 75 000 Menschen.

Jentschura (Schweiz) AG, Seestrasse 62, 8808 Bäch/SZ, E-Mail: [info@p-jentschura.ch](mailto:info@p-jentschura.ch), Tel. 41 (0) 44 784 79 3, [www.jentschura-shop.ch](http://www.jentschura-shop.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. Die Fastenkuren im St. Otmar sind 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. Sockwell-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 die Webseite 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)



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

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

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

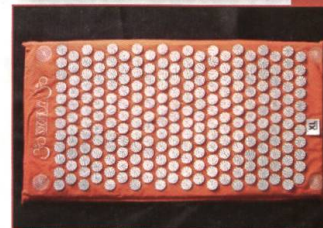
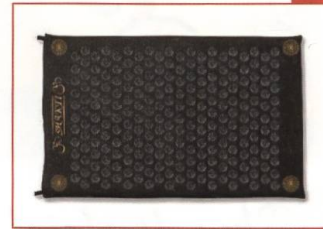
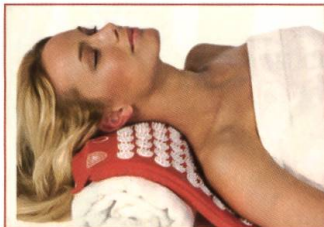
Erhältlich z.B. bei der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich und Winterthur

- Shaktimatte Original orange + 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.119.-
- Shaktimatte XL orange + grün (77 x 42 cm) Fr. 109.- plus Porto
- Shakti-Nackenkissen orange + grün (41x15x10 cm) Fr. 39.- plus Porto
- Alle Shakti Produkte finden Sie auf [www.shaktisuisse.ch](http://www.shaktisuisse.ch)



Seit 11 Jahren in der Schweiz

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



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

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

Info-Abend  
via Zoom:  
**31. Mai**

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

EDUQUA **IKP**

Seit 30 Jahren anerkannt

**SPICK  
News**

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

Jetzt  
gratis  
testen

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

**Die tolle  
Geschenkidee  
für Kinder  
von 5 – 9**

**Ab sofort  
nur noch im  
Abo erhältlich.  
CHF 3.95 pro  
Ausgabe\***

**www.spick.ch**

\* Jahresabo 11 Ausgaben CHF 43.40



**Fastenwandern**  
im Wunderland Schweiz

**Anti-Aging – Stärkung von Immunsystem und Darm!**

Buchinger Heilfasten oder Intervall-Basenfasten.  
Verstopfung – Darmentleerung: grüne Pflaume!

Mehr Info auf:  
[www.fastenwandern.ch](http://www.fastenwandern.ch)  
Fastenwandern GmbH, Patrizia Wechsler  
Tel. +41 77 474 16 52

**Panaktiv®**  
cellulär-flüssige Bierhefe

Für einen **aktiven Stoffwechsel** -  
reich an **Vitamin B1**

- für mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit
- unterstützt die Abwehrkräfte
- für die Darmschleimhaut
- für reine Haut, schöne Haare und feste Nägel



**rossi vitalprodukte**  
7500 Scuol GmbH

Erhältlich bei:  
**Rossi Vitalprodukte GmbH**  
7550 Scuol Tel. +41 (0)81 864 10 74

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

**GESUNDE ERNÄHRUNG  
GEHT SO EINFACH!**



**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)    

**Jetzt profitieren!**

**Gratis Comic Buch**  
im Wert von **CHF 18.90**  
zu jedem **SPICK**  
Abo





**spick.ch**

EMPFOLHEN VON DER  
**Stiftung Lesen**



**Fasten - Wandern - Wellness**  
mit diversen 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  
Ida Hofstetter, Tel. 079 257 18 33

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

**Wirksame Hilfe bei ...**

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

www.drogerie-sonderregger.ch / www.puravita.ch



**Naturheilmittel  
aus dem  
Appenzellerland**

Gesundheit und Schönheit

**sonderregger**

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



Erfahrung  
Fachkompetenz  
Beratung

**Schweizer Wanderwochen 2021**

Die anderen Ferien

**Tektonikarena SARDONA**

Reise in die Urzeiten unserer Erde

**Datum: Sonntag, 29. August  
bis Sonntag, 5. September 2021**

In der Woche erleben wir die atemberaubende Schönheit einer Natur, die sich vor Millionen Jahren gebildet hat. Dieser Bildungsprozess ist in seinem geologischen Erscheinungsbild für uns im weltweit einmaligen UNESCO Weltnaturerbe «Tektonikarena Sardona» gut sichtbar.

**Die schönsten Aussichtspunkte im Münstertal**

Genusswanderungen im unbekanntem Val Müstair

**Datum: Sonntag, 12. September bis  
Sonntag, 19. September 2021**

Hier lernen wir das Münstertal aus einer anderen Perspektive kennen: Aussichtspunkte und Gipfelziele geben den Blick frei in die Umgebung des Tals: über das Vintschgau, das Ortlermassiv bis zum Piz Bernina eröffnet sich uns ein imposantes Panorama.

**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)



NACKENVERSANNUNGEN  
SELBSTSTÄNDIG LÖSEN  
MIT DEM NOVAFON  
SCHALLWELLENGERÄT.

**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.novafon.ch](http://www.novafon.ch)

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



### Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

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



Täglich 7 Tipps für ein gesundes Leben

#### 7 Minuten am Tag...

Dr. Franziska Rubin  
Softcover, 176 S

**Best.-Nr. 522**  
CHF 28.90



Ernährung für die Zahngesundheit

#### Die Ernährungs-Zahnbürste

J. Wölber, C. Tennert  
Flexocover, 220 S.

**Best.-Nr. 521**  
CHF 37.50



Vitamine & Co.

#### Ist das gesund oder...?

Christine Gitter  
kartoniert, 304 S.

**Best.-Nr. 519**  
CHF 25.90



Mit Anwendungshinweisen

#### Grüne Helfer für die Psyche

Birgit Frohn  
kartoniert, 192 S.

**Best.-Nr. 518**  
CHF 21.90



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



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



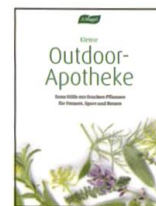
## Wir empfehlen

### On/Off Gesundheit

Andreas Jopp

Mehr Infos siehe Seite 6  
Flexcover, 238 S.

**Best.-Nr. 523**  
CHF 26.90



## 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



## Der Klassiker

### Der kleine Doktor

von Alfred Vogel

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

**Best.-Nr. 12**  
CHF 48.00



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

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

Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

ANZAHL 21

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

PLZ 80

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

# Häufiger Harndrang?

1 Kapsel  
pro Tag



Pflanzliches Arzneimittel

## Prostan<sup>®</sup>

Lindert Beschwerden wie  
Harndrang infolge beginnender  
Prostatavergrößerung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
A.Vogel AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur

