

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 12

## **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:** 12.01.2026

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



**Jetzt bestellen!**

## Druckfrisch: Der neue A.Vogel Pflanzenkalender ist da!..

Das ganze Jahr über besonders hübsche Pflanzen im Blick haben oder anderen damit eine Freude bereiten: Der A.Vogel Pflanzenkalender für 2022 ist nun wieder druckfrisch erhältlich.

Der Wandkalender in der Grösse von 42 x 42 Zentimeter kann beim Verlag A.Vogel unter der Telefonnummer +41 (0)71 335 66 66, per Bestellkarte am

Ende dieses Heftes (Best.-Nr.: 207) oder unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) bezogen werden.

Abonnenten der GN erhalten den Kalender für CHF 15.40. Für Abonnenten aus Deutschland beträgt der Preis Euro 11.95. Diese Angaben sind *inklusive* Versandkosten.

**Ihr Lob, unsere Freude:**

## Leserstimmen 2021 - eine kleine Auswahl

Ich habe viel gelernt mit euren Nachrichten!  
*T. Vogt, Fraser Lake/Kanada*

Meine Tochter freut sich jeweils, wenn ich ihr das Heft weiterreiche.  
*M. Rütter, Gisikon*

Ich entnehme den Gesundheits-Nachrichten wertvolle Tipps, es ist für mich ein sehr interessanter Lesespas. Weiter so.  
*U. Buchs, Alterswil*

Ihre Beiträge, Fotos und das Editorial sind einfach ein Genuss.  
*T. Keller*

Ich bin total begeistert von der GN, dies ist meine Hauptzeitschrift, und damit bin ich schon aufgewachsen.  
*M. Mack, Herbrechtingen*

Schon meine Mutter hatte die Gesundheits-Nachrichten. Ich finde, es hat gute Gedanken im Heft.  
*M. Fusz, Adlwang/Österreich*



*Backen mit MorgenStund*



Hier finden Sie unsere  
*Bäckrezepte:*  
[p-jentschura.com/backen](http://p-jentschura.com/backen)

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

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



## Panaktiv® cellulär-flüssige Bierhefe

Für einen **aktiven Stoffwechsel** -  
reich an **Vitamin B!**

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

 **vitalprodukte**



Erhältlich bei:  
**Rossi Vitalprodukte GmbH**  
7550 Scuol Tel. +41 (0) 81 864 1074

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

## Wirksame Hilfe bei ...

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

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

 **NOVAFON**

NACKENVERSANNUNGEN  
SELBSTSTÄNDIG LÖSEN  
MIT DEM NOVAFON  
SCHALLWELLENGERÄT.

NEU

Hilft bei

- Arthrose
- Gelenkschmerzen
- Fersensporn
- Narbenbehandlung
- Nackenverspannungen

Neue Novafon mit Tiefenwirkung 6 cm **CHF 495.00** (inkl.Versand)  
Neue Novafon Power mit Tiefenwirkung bis 7 cm **CHF 530.00**

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

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



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

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

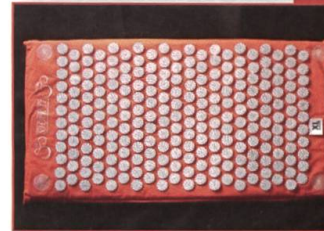
Erhältlich z.B. bei der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich und Winterthur

- Shaktimatte Original orange + grün (67 × 42 cm) für Fr. 99.– plus Porto
- Shaktimatte Light und Advanced (67 × 42 cm) für Fr. 99.– plus Porto
- Shaktimatte Luxury (77 × 42 cm) inkl. Tasche Fr. 119.–
- Shaktimatte XL orange + grün (77 × 42 cm) Fr. 109.– plus Porto
- Shakti-Nackenkissen orange + grün (41 × 15 × 10 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



[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@bluewin.ch](mailto:aph.swiss.design@bluewin.ch)

## Das ideale Geschenk für Kinder ab 5 Jahren.



Inkl.  
Handball  
für **CHF 49.90**  
statt ~~CHF 60.90~~

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



# DIE SCHLAUE GESCHENKIDEE

FÜR KINDER AB 9 JAHREN



- ✓ SPICK Jahresabo
- ✓ SPICK Eile mit Weile
- ✓ Freundschaftsbuch

- ✓ Stimmungsbarometer
- ✓ Poster
- ✓ In cooler Geschenkbox

EMPFOHLEN VON DER

Stiftung Lesen

WWW.SPICK.CH

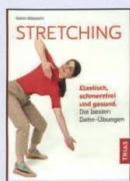
**SPICK**





## 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.



Schmerzfrei mit  
Dehnungsübungen

**Stretching**  
Karin Albrecht  
kartoniert, 144 S.

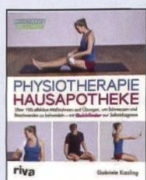
**Best.-Nr. 529**  
CHF 25.90



Schmerz verstehen  
und lindern

**Der Schmerz und  
seine Komplizen**  
Samira Peseschkian  
Klappenbroschur,  
176 S.

**Best.-Nr. 528**  
CHF 22.90



Effektive Übungen  
für daheim

**Physiotherapie  
Hausapotheke**  
Gabriele Kiesling  
kartoniert, 200 S.

**Best.-Nr. 527**  
CHF 28.90



Ein Hausmittel, viele  
Anwendungen

**Apfelessig neu  
entdeckt**  
Annette Sabersky  
Klappbroschur,  
174 S.

**Best.-Nr. 526**  
CHF 25.90



Hilfreiche Tipps bei  
Knieproblemen

**Fokus Knie**  
PD Dr. Patrick  
Weninger  
Softcover, 128 S.

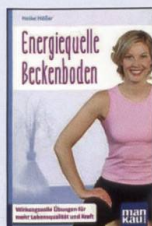
**Best.-Nr. 525**  
CHF 24.90



Tipps für das  
Gleichgewicht

**Besser in Balance**  
Carol Clements  
broschiert, 176 S.

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



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

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



**A. Vogel Pflanzen-  
kalender 2022**  
12 Blätter  
Format: 42 x 42 cm

**Best.-Nr. 207**  
CHF 15.40 (inkl. Porto)



## Wir empfehlen

### Bio Lebensmittel

Andrea Flemmer  
Mehr Infos siehe Seite 6  
Softcover, 184 S.

**Best.-Nr. 530**  
CHF 25.90



## 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

Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

ETH Zürich  
Frau Janine Dadier  
ETH-Bibliothek / Digital Center  
Rämistrasse 101  
8092 Zürich

ANZAHL 29

PLZ 80

AZB  
CH-9053 Teufen  
P.P./Journal

Post CH AG

Gesundheitsnachrichten

# Extra-Power für Ihre Abwehrkräfte?

Aktuell



## Zink-Complex

- Mit Kapuzinerkresse, Zink, Vitamin C aus Acerola und pflanzlichem Vitamin D3.
- Trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Laktose- und glutenfrei, vegan

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
A.Vogel AG, Roggwil TG.

A.Vogel