

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 3

## 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>**



## Bildung mit dem gewissen Etwas

Seit über 30 Jahren widmen wir unsere Leidenschaft den Aus- und Weiterbildungen im Gesundheitsbereich. Unsere Kernausbildung ist die Körper- und Atemtherapie und die Supervision Kompakt für kreative Beratung. Weiter interessieren uns psychologische Ansätze, manuelle Techniken/Bodywork, zum Beispiel mit der Bowen-Ausbildung, vertieftes Wissen in Krankheitsbilder, spirituelle Kurse, Entspannungsabende und vieles mehr.

Wir befinden uns an der Aare im schönen ehemaligen Dorfschulhaus. Parkplätze vor dem Haus, Bus ab BH Brugg. Fachschule LIKA, Stilli b. Brugg, Tel. +41 (0)56 441 87 38, [www.lika.ch](http://www.lika.ch).

## Bierhefe für einen aktiven Stoffwechsel

Unser Körper ist bestens mit Kohlenhydraten, Fett und Eiweissen versorgt. Für einen reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels müssen jedoch fast 50 Wirkstoffe mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein Mangel an Nährstoffen kann sich durch Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Hautveränderungen, erhöhte Infektanfälligkeit und andere Befindlichkeitsstörungen äussern. Seit über 5000 Jahren ist die Heilwirkung der Bierhefe bekannt. Dieses Naturprodukt zeichnet sich durch seinen unvergleichlichen Wirkstoffreichtum aus und schliesst allfällige Ernährungslü-



cken. «Dr. H. Metz Panaktiv» ist chemiefrei und entsteht als natürliches Nebenprodukt bei der Bierherstellung. Es spricht vieles dafür, dass pflanzliche Biokomplexe besser vertragen werden als rein chemische Wirkstoffe. Weitere Informationen: Rossi Vitalprodukte GmbH, Stradun 400, 7550 Scuol, Tel. +41 (0)81 864 10 74 Fax +41 (0)81 864 10 77, E-Mail: [info@vitalprodukte.ch](mailto:info@vitalprodukte.ch) Web: [www.vitalprodukte.ch](http://www.vitalprodukte.ch).



## Besser erholt: Shaktimatte

Die Shakti-Akupressurmatte sorgt für spürbar bessere, tiefere Entspannung und mehr Energie. Sie ist ein anwenderfreundliches Akupressurhilfsmittel in Form einer Nagelmatte. Sie löst Verspannungen, erhöht die Blutzirkulation im gesamten Organismus und die Durchblutung des Muskelgewebes. Durch die kleinen Spitzen werden tiefliegende Nerven intensiv stimuliert, was u.a. zur Ausschüttung von Endorphinen führt. Die Folge sind Schmerzlinderung, Tiefenentspannung, Stresslinderung und ein allgemeines Wohlbefinden sowohl bei Rücken- und Nackenschmerzen, Muskelverspannungen und Durchblutungsstörungen als auch bei Stress, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Erschöpfungszuständen. Erhältlich im Fachhandel oder unter [www.shaktisuisse.ch](http://www.shaktisuisse.ch) und [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch), Tel. +41 (0)43 268 99 40.



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

**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 7cm **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

**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)

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)

**Original  
BIRKENZUCKER**

**Süsst wie  
Hauhaltszucker  
hat aber 40%  
weniger Kalorien!**

**SPICK SHOP**

**Geschenke finden statt suchen**

**Mit gratis  
Geschenkkarten  
zu jeder Bestellung**

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

Finnische Holzüsse

Jetzt Bestellen bei:  
[www.tautona-birkenzucker.ch](http://www.tautona-birkenzucker.ch)  
Tautona Birkenzucker  
8606 Greifensee  
Tel. 079 103 88 15

Unterschiede zum Zucker

- zahnfreundlich
- weniger Kalorien
- auch für Diabetiker geeignet

Jetzt auch in Ihrer Drogerie und Apotheke erhältlich!  
Verlangen Sie Tautona Birkenzucker



**Fasten - Wandern - Wellness**

mit diversen Spezialprogrammen

prima Hotels in Morschach SZ, SerpianoTI, Lipperswil TG, Blitzingen VS, St. Moritz GR, Flüeli-Ranft OW, Gstaad BE

www.fasten-wandern-wellness.ch  
Ida Hofstetter, Tel. 079 257 18 33

«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  
in Zürich:  
4. April

Ressourcenorientierte Prozessbegleitung  
durch Atem- und Körpertherapie.  
3 Jahre. EMR und ASCA-angewiesen.

Mehr Infos?  
**ikp-therapien.com**  
Tel. 044 242 29 30

EDUQUA 

Seit 30 Jahren anerkannt

Folgen  
Sie Ihrer  
Berufung!

**Aus- und  
Weiterbildungen**

Atemzyklus und  
vieles mehr auf  
[www.lika.ch](http://www.lika.ch)

L I K A



**LIKA Fachschule Atem, Beratung, Therapie | Stilli b. Brugg | Tel. 056 441 87 38**

Verdauungsbeschwerden?

**Aktuell**



**Boldosan®**

Lindert Verdauungsbeschwerden wie:

- Blähungen
- Druckgefühl im Magen
- Völlegefühl

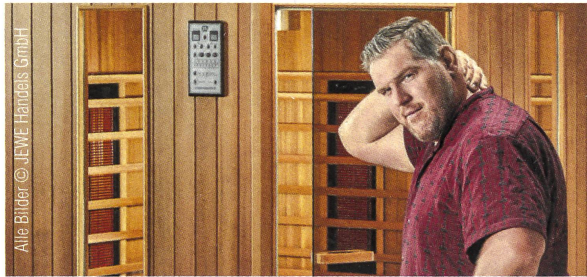
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
A.Vogel AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur 

JEWE Handels GmbH: In den kühlen Wintermonaten nehmen Erkältungen, Rheuma- und Gelenksbeschwerden zu. Eine Infrarotkabine sorgt hierbei vor, wie dieser Beitrag zeigt.

## Haben Infrarotkabinen einen Einfluss auf das Immunsystem?

Die kalte Jahreszeit fordert unseren Körper: Während die einen dem Immunsystem Vitamine zuführen, setzen andere auf Dampfbäder oder therapeutische Infrarotsitzungen. Letztere haben in der Tat einen lindernden Einfluss bei Gelenk-, Rheuma- oder Gichtbeschwerden.



Zur Erholung der Muskulatur und Gelenke gönnt sich auch Schwingerkönig Christian Stucki regelmässige Sitzungen in seiner Infrarotkabine von Jenny & Weber.

Weitere positive Effekte registrieren Infrarotkabinen-Nutzer bei Rückenverspannungen, Erkältungs- oder Hals-Nasen-Ohren-Beschwerden. Das Wirkprinzip der Infrarotkabine: Sie erwärmt das Blut in den kleinsten Gefässen der Oberhaut. Dieses erwärmte Blut gelangt tief ins Gewebe und in die Muskulatur, wo sich die therapeutische Wirkung entfaltet. «Diese transportierte und nicht durch direkte Strahlung erzeugte Tiefenwärme wird mit dem entspannenden und immunstimulierenden Effekt von Infrarotstrahlung in Verbindung gebracht», erklärt Dr. med. Matthias Kaelin aus Dübendorf. Als Facharzt FMH für Allgemeine Innere Medizin und Immunologe FAMH hat er sich selbst mit der Infrarottherapie beschäftigt und nutzt diese erfolgreich gegen seine Migräne.



«Ich kann als Arzt und Anwender die Infrarot-Wärmebehandlung empfehlen und sie Ihnen mit gutem Gewissen als komplementäre, unterstützende Massnahme ans Herz legen», Dr. med. Matthias Kaelin.

### «Keine Rheuma-Symptome mehr»

Monika Cavegn aus Sils besitzt auch eine Infrarotkabine von Jenny & Weber: «Nach nicht einmal einem Jahr habe ich keine Rheuma-Symptome mehr. Ich bin wieder beweglicher und schmerzfrei.» Auch nehme sie nahezu keine Medikamente mehr. Auf die Frage, ob die Infrarotkabine weitere positive Effekte auf ihre Gesundheit habe, antwortet sie: «Die Infrarotkabine ist auch gut für die Psyche – nicht zuletzt wegen der Lichttherapie: Ich fühle mich lockerer, ruhiger und zufriedener.»

### Stimuliert den Stoffwechsel und schont den Kreislauf

Untersuchungen haben gezeigt: Während der Infrarotsitzung schwitzt der Körper einen Grossteil an Fett- oder toxischen Stoffen

wie Säuren, Schwermetall- oder Medikamentenrückständen heraus. Damit stimuliert die Infrarotkabine den Stoffwechsel und das Immunsystem, was zu einem besseren Wohlbefinden führt. Ob ein direkter Wirkungszusammenhang mit dem Immunsystem besteht, lässt sich medizinisch nicht beweisen. Denn das Immunsystem ist sehr komplex und reagiert auf Umwelteinflüsse sehr individuell. Allerdings zeigen die Erfahrungen von Infrarotkabinen-Nutzern, dass sie während der kalten Jahreszeit weniger erkältet sind.

Zudem schont die Infrarotkabine gegenüber einer klassischen Sauna das Herz-Kreislauf-System. Ein weiterer Unterschied zwischen Infrarotkabinen und Saunas: Eine Infrarotkabine braucht in der Wohnung nur einen guten Platz mit einer Steckdose und ist in 5 bis 10 Minuten einsatzbereit. Eine finnische Sauna benötigt dagegen eine Vorlaufzeit von 30 bis 60 Minuten und ist nicht ohne grösseren Aufwand einzurichten.

### Teuer ist nicht immer hochwertig

Die grosse Preisspanne bei Infrarotkabinen ist verwirrend. Darum lohnt es sich, die Infrarotkabinen an einer Messe oder im Laden zu testen. Günstige Infrarotkabinen aus Onlineshops, Bau- oder Grossmärkten haben oft Infrarotstrahler, die nur wärmen, aber keine therapeutische Tiefenwärme entfalten. Bildet nämlich der Infrarotstrahlungstyp C (= IR-C) den Hauptteil der Infrarotstrahlen, reicht das nicht, um eine Tiefenwirkung zu erzielen. Es braucht auch den Infrarotstrahlungstyp B (= IR-B). Dieser stösst bis zur Lederhaut vor und erwärmt dort die kleinsten Blutgefässe (= Kapillaren). Dieses erwärmte Blut fliesst dann in die tieferen Haut-, Gewebe- und Muskelschichten, wo der immunstimulierende Effekt des Infrarots entsteht.

Doch Vorsicht: Teuer ist nicht immer hochwertig und tiefenwirksam. Strahlergutachten und das persönliche Testen sind beim Kaufentscheid wichtig. Ferner sollten Infrarotstrahler eine Oberflächentemperatur von max. 450° C aufweisen, um Reizungen der Haut oder der Augennetzhaut vorzubeugen.

### Infrarotkabinen hier testen

07.04.–10.04.22 Bauen + Wohnen Aargau  
29.04.–08.05.22 BEA Bern

JEWE Handels GmbH • Christian Jenny, Geschäftsführer  
Aspstrasse 6 • 8472 Seuzach • 052 213 33 44  
info@jewe.ch • www.jenny-weber.ch

### Beratungstermin / Katalog anfordern

jenny-weber.ch/kontakt/  
052 213 33 44

Alle Bilder © JEWE Handels GmbH



### 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.



Bewährte Rezepte, sanftes Heilen

**Schweizer Naturapotheker**  
Ruth Jahn

Hardcover, 312 S.

**Best.-Nr. 531**  
CHF 39.00

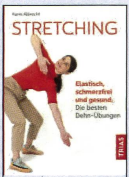


Einkaufen und Nachhaltigkeit

**Bio Lebensmittel**  
Andrea Flemmer

Softcover, 184 S.

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



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



Ein Hausmittel, viele Anwendungen

**Apfelessig neu entdeckt**  
Annette Sabersky

Klappenbroschur, 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

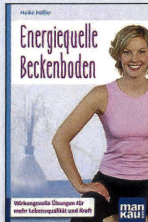


Tipps für das Gleichgewicht

**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



## Wir empfehlen

**Das Geheimnis, jung zu bleiben und alt zu werden**

Dr. Andrea Flemmer

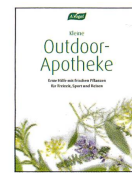
Friedrich Graf

Softcover, 240 S.

Mehr Infos siehe Seite 6

**Best.-Nr. 532**

CHF 28.90



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

Liebe AbonnentInnen

431485

78  
1814

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.

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

ANZAHL 28

PLZ 80

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

Post CH AG

Gesundheitsnachrichten

Mein Salz,  
mein Geschmack



Rezept-Ideen:  
[www.herbamare.ch](http://www.herbamare.ch)

**A.Vogel**

**Herbamare®**

Meersalz mit Gemüse und Kräutern

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

