

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 6

## 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:** 03.05.2026

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



## Fastenwandern: Gesünder und leichter Leben

Der tiefgreifende Fastenprozess tut gut und bringt uns jedes Mal einen Schritt vorwärts – zu einem gesünderen und leichteren Leben. Denn Gewohnheiten zu ändern, gelingt wohl am besten nach dem Fasten. Wir haben die Menschen gern. Bei uns fühlst du dich willkommen und wertgeschätzt, so wie du bist. Diese Stimmung überträgt sich auf die Gruppe, und dann ist's einfach nur schön. Alle Tagesangebote sind freiwillig, du kannst stets wählen, ob du teilnehmen willst oder nicht. Seit 2004 haben wir über 3000 Teilnehmende in rund 170 Fasten-Ferienwochen begleitet. Wir wissen, wie's geht.

Weitere Informationen: Ida Hofstetter, zertifizierte Fastenleiterin UGB, Männedorf. Tel. +41 (0) 44 921 18 09, [www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch).

wendung in der Neurorehabilitation, in der Schmerz- sowie in der Handtherapie. Das NOVAFON-Schallwellengerät leitet mechanische Vibrationen bis zu sechs Zentimeter tief ins Gewebe. Das Gewebe wird besser durchblutet und der Stoffwechsel angeregt. Das neue NOVAFON Power kostet CHF 530.–, das «NOVAFON PRO» CHF 350.–, alle Geräte sind u.a. über die Webseite bestellbar.

Novafon Schweiz: Tel: +41 (0)41 558 86 41, Fax: +41 (0)41 558 86 45, E-Mail: [info@birkenrot.ch](mailto:info@birkenrot.ch), [www.novafon.ch](http://www.novafon.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 Tel. +41 (0)43 268 99 40, [www.shaktisuisse.ch](http://www.shaktisuisse.ch) sowie [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch).



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



Das neue Novafon Power:

## Ohne Kabel, mit extra Tiefenwirkung

Die lokale Vibrationstherapie kann bei Muskelverspannungen, chronischen Schmerzen und den Folgen eines Schlaganfalls ein hilfreiches Mittel sein. Die Schallwellengeräte von NOVAFON finden u.a. An-

**Original BIRKENZUCKER**



Süsst wie Haushaltszucker hat aber 40% weniger Kalorien!

Finnische Holzüsse

Jetzt Bestellen bei:  
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



**NOVAFON**

MÜDE FÜSSE UND BEINE WIEDER AKTIVIEREN MIT DEM NOVAFON SCHALLWELLENGERÄT



Hilft bei

- Arthrose
- Gelenkschmerzen
- Fersensporn
- Narbenbehandlung
- Nackenverspannungen

NEU

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 6cm ins Gewebe ein, fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an.  
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

www.novafon.ch | 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

**Engel Tofu**



**TOFU DER FEINSTEN ART**

ERHÄLTICH IN REFORMHÄUSERN, BIOLÄDEN, GUTEN FACHGESCHÄFTEN ODER DIREKT BEI UNS

GENOSSENSCHAFT TOFUREI ENGEL  
8967 WIDEN | WWW.ENGEL-TOFU.CH | 044 761 23 49

**VERLAG A.Vogel**

UNSERE KLASSIKER




auch als eBook!

www.avogel.ch



## Ferien im Tessin gewinnen!

Haben Sie Lust auf Ferien im Tessin, dann machen Sie mit bei diesem Gewinnspiel. Mit etwas Glück dürfen wir Sie und Ihre Familie im Tessin, z.B. am Lago Maggiore begrüßen. Mitmachen können Sie bis Ende Mai 2022 unter folgendem Link: [ticino.ch/spick](https://ticino.ch/spick)

Falls Sie noch weitere Ideen für Erlebnisse im Tessin suchen, schauen Sie doch einfach mal auf dieser Seite vorbei: [ticino.ch/erlebnisse](https://ticino.ch/erlebnisse)



## FIFA® MUSEUM

### SOMMER CAMP 2022 09. – 12. AUGUST

**FERIEN MAL ANDERS? VERGANGENES ERKUNDEN UND NEUES ERSCHAFFEN IM FIFA MUSEUM!**

Für alle Kinder zwischen 8 und 12 Jahren veranstaltet das FIFA Museum dieses Jahr wieder ein Kids Camp! Über jeweils 4 Tage tauchen wir ein in die vielfältige Welt des Fussballs und lernen zudem auch eine Auswahl von antiken Ballspielen kennen. Der Ball war zwar schon immer rund, doch ringsherum hat sich vieles verändert...

IN KOOPERATION MIT

**FAMILIEN SPICK**  
DAS SCHWEIZER ELTERNMAGAZIN



ANMELDUNG &  
MEHR INFOS  
[fifamuseum.com](https://fifamuseum.com)



Mein Salz,  
mein Geschmack



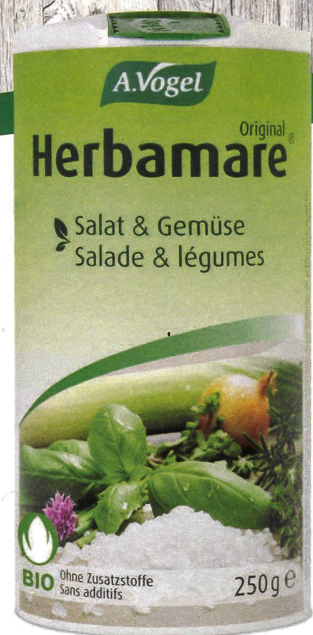
Rezept-Ideen:  
[www.herbamare.ch](http://www.herbamare.ch)

A.Vogel

**Herbamare®**

Meersalz mit Gemüse und Kräutern

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





### 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.



Überarbeitetes Standardwerk  
**Naturheilkunde in der Gynäkologie**  
Rina Nissim  
broschiert, 263 S.

**Best.-Nr. 534**  
CHF 24.50



Mit Krafttraining zur Heilung  
**Osteoporose ist heilbar!**  
Dr. med. Martin Weiss  
Softcover, 146 S.

**Best.-Nr. 533**  
CHF 25.90



Demenz, Kraft und Gefässe  
**Das Geheimnis, jung zu bleiben und alt zu werden**  
Dr. Andrea Flemmer  
Friedrich Graf

**Best.-Nr. 532** Softcover, 240 S.  
CHF 28.90



Bewährte Rezepte, sanftes Heilen  
**Schweizer Natur-Apotheke**  
Ruth Jahn  
Hardcover, 312 S.

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



Schmerzfrei mit Dehnungsübungen  
**Stretching**  
Karin Albrecht  
kartoniert, 144 S.

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



Ein Hausmittel, viele Anwendungen  
**Apeflessig 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



## Wir empfehlen

### Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

Maria Lohmann  
Mehr Infos siehe Seite 6

**Best.-Nr. 535**  
CHF 30.50



## 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  
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)

431485

75  
1782

Liebe AbonentInnen

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 Dadler

ETH-Bibliothek / Digital Center

Rämistrasse 101

8092 Zürich

ANZAHL 28

PLZ 80

AZB

CH-9053 Teufen

P.P./ Journal

Post CH AG

Gesundheitsnachrichten

# Halsschmerzen?



Spray zur Anwendung  
in der Mundhöhle

## A.Vogel Halsschmerz-Spray

- zur kurzzeitigen Behandlung von Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Heiserkeit
- mit frischem Roten Sonnenhut und Salbei

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

Eine Antwort der Natur

