

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**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:** 09.01.2026

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



# Ihr Lob: unser Ansporn

Auch 2022 erhielten wir wieder viel Zuspruch und Anregungen von Ihnen – hier sechs Stimmen aus Ihren ermunternden Zuschriften.

Danke für Ihre Treue, liebe Leserinnen und Leser!

*Ich habe die Gesundheits-Nachrichten während einem halben Jahrhundert abonniert und vieles daraus gelernt.*  
Frau R. d. W., Genolier VS

*Ich danke ganz herzlich für die vielen wertvollen Ratschläge in den GN. Als ich eben von einem Untersuchung der Schilddrüse zurückkam, fand ich die Zeitschrift im Briefkasten. Der Artikel darin zum Thema Schilddrüse kam damit gerade zur richtigen Zeit. Ich halte mich auch schon seit Jahren an die Ratschläge im «kleinen Doktor».*  
Frau A. P., Zürich

*Ich sehne das Heft immer regelrecht herbei. Ich bin ein Riesenfan der «Gesundheits-Nachrichten» und freue mich immer riesig, wenn sie ankommen. Ich bleibe bis an mein Lebensende Abonnentin! Schon meine Mutter hatte die GN abonniert!*  
Frau M. M., Herbrechtingen

*«Mir hei gäng Fröid a dere Ziitschrift, s isch wüerkli es ganz intressants und schös Heft!»*  
Frau S. L., Ittigen

*Ich finde die GN eine ganz tolle Sache. Man lernt immer etwas bei der Lektüre!*  
Herr H. K., Locarno

*Ich verlängere ein Geschenk-Abo. Denn die Artikel sind immer sehr interessant. Auch in der Praxis bekomme ich für Ihre Zeitschrift immer wieder positive Rückmeldungen von den Patienten.*  
Frau S. P.-B., Schloss Irlbach

**... und 2023?**

Eine Fülle spannender Themen rund um Naturheilkunde, Medizin, Psychologie, gesunde Ernährung, Natur und Umwelt erwartet Sie auch im kommenden Jahr. Empfehlen Sie uns gerne weiter!

**Korrigendum:** In der Bebilderung zur Divertikulitis in GN 11 (S. 25) wurde leider eine Bezeichnung vertauscht. Der auf- und absteigende Teil des Darms liegt genau umgekehrt wie dargestellt. Danke für den Hinweis aus der Leserschaft!



## Zuckerfreie Ernährung



**versüsst ihren Tag!**

**Vorteile des Birkenzuckers(Xylit):**

- zuckerfrei
- 40 % weniger Kalorien
- Trägt zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei\*
- Glykämischer Index von 7
- Kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel
- Gleiche Süßkraft wie der Haushaltszucker
- Geschmacksfrei
- Vegan

\*Der Verzehr von Lebensmitteln, die anstelle von Zucker Xylit enthalten, tragen zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei.

**Jetzt hier bestellen:**

**Tautona BIRKENZUCKER®**

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

Zahnfreundlich getestet

## SRC Inkontinenz-Leggings

**Unterstützung bei Inkontinenz und Prolaps**

- Das anatomische Stützgewebe der Leggings entlastet bei leichtem Prolaps und leichtem Harndrang
- Aktivierung und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Positive Auswirkung auf die Blasen- und Gebärmutterfunktion
- 70% signifikante Verbesserung bei leichter Harninkontinenz und leichtem Prolaps\*

Bestellen Sie jetzt das kostenlose Massband für eine unkomplizierte Grössenbestimmung.

Sie finden alle Infos auf unserer Webseite [www.srchealth.ch](http://www.srchealth.ch)

\* mehr Information über die Studien finden Sie auf der Webseite.



**birkenrot® SRCHEALTH®**  
Support fürs Leben

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

## MiraVera

das Schönheitselixier

Das erfrischende Hautwasser zum Aufsprühen mit hochreinem Sauerstoff und 21 ätherischen Ölen.

**P. Jentschura®**  
regeneriert wie neugeboren

**ECO CERT COSMOS NATURAL**  
COSMOS NATURAL nach dem COSMOS Standard durch EcoCert GreenLife zertifiziert.

**ORIGINAL 12 SEHR GUT 2019 derma test dermatest**  
dermatest-garantie.de

**Jetzt einkaufen und erleben:**  
[www.jentschura-shop.ch](http://www.jentschura-shop.ch)

Jentschura (Schweiz) AG · 8806 Bäch/SZ





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)

## 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 GmbH**

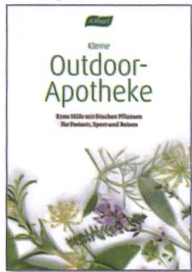


Erhältlich bei:  
**Rossi Vitalprodukte GmbH**  
7550 Scuol Tel. +41 (0) 81 864 10 74

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



## Aktuelle Bücher von A.Vogel



### Kleine Outdoor-Apotheke

Ein Muss für alle, die sich in der Natur aufhalten. Handlich, praktisch, tolle Tipps.

Claudia Rawer und Ingrid Zehnder, 235 Seiten



### Die Leber reguliert die Gesundheit

Das Buch, das aufzeigt, wie lebenswichtig eine gesunde Leber ist.

Alfred Vogel  
400 Seiten



### Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter

52 Pflanzenporträts mit über 250 Rezepten für Gesundheit, Schönheit und Genuss.

128 Seiten, mit vielen Fotos und Farbillustrationen



### Der kleine Doktor

- Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit
- Ganzleinen mit Schutzumschlag
- 856 Seiten
- Auch als eBook erhältlich (Deutsch, Französisch & Englisch)

auch als  
eBook!

Jetzt online bestellen:  
[www.avogel.ch/buecher](http://www.avogel.ch/buecher)

## Tagesklinik für ganzheitliche Augenheilkunde & Psychotherapie

Vorsorge und Intensiv-Therapie bei degenerativen Augen-Erkrankungen:

**Makula-Degeneration, Glaukom, Katarakt, trockenen Augen, u. A.**

Moderne und schonende Diagnostik. Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Bestellen Sie jetzt das kostenlose Informationsmaterial

**Heilpraktikerin Tanja Schmitz**

Hauptstraße 1, 79219 Staufen

**Tel.: 00 49 76 33 / 939 68 80**

**[www.heile-deine-augen.de](http://www.heile-deine-augen.de)**



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

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

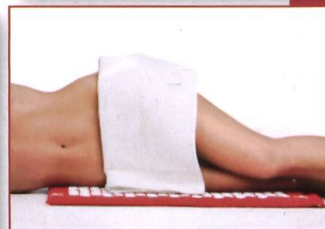
Erhältlich z.B. bei der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich, Winterthur, Schaffhausen

- Shaktimatte Original orange + grün (67 × 42 cm) für Fr. 99.– plus Porto
- Shaktimatte Luxury (77 × 42 cm) inkl. Tasche Fr. 119.– plus Porto
- Shaktimatte XL orange + grün (77 × 42 cm) Fr. 109.– plus Porto
- Shakti-Nackenkissen orange + grün (41 × 15 × 10 cm) Fr. 44.90 plus Porto
- Alle Shakti Produkte finden Sie auf [www.shaktisuisse.ch](http://www.shaktisuisse.ch), oder rufen Sie uns an!



**Seit 2009 erfolgreich  
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 wertvollste Getreide.



**Edle  
UrDinkel-Kreationen**

Judith Gmür-Stalder öffnet mit ihrem neuen Backbuch eine reich gefüllte Schatztruhe. Entdecken Sie darin Glanzstücke, die dank UrDinkel zu wahren Juwelen werden.

Jetzt bestellen:  
034 409 37 38 [urdinkel.ch](http://urdinkel.ch)

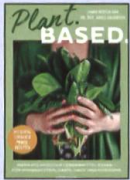






## Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

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.



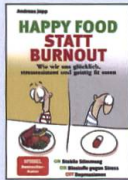
Was der Körper wirklich braucht

### Plant.Based.

Laura Merten,  
Dr. med. Marie  
Ahluwalia

Hardcover, 224 S.

**Best.-Nr. 538**  
CHF 30.90



Glücklich, geistig fit  
und stressresistent

### Happy Food statt Burnout

Andreas Jopp

broschiert, 210 S.

**Best.-Nr. 539**  
CHF 28.90



Fussschmerzen  
müelos beheben

### Die einfachsten Fuss-Übungen aller Zeiten

A. Fengler/Dr. med.  
M. Gall  
broschiert, 128 S.

**Best.-Nr. 537**  
CHF 25.90



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



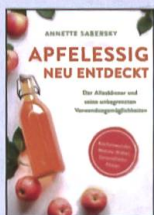
Schmerzfrei mit  
Dehnungsübungen

### Stretching

Karin Albrecht

kartoniert, 144 S.

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



Ein Hausmittel, viele  
Anwendungen

### Apfelessig neu entdeckt

Annette Sabersky  
Klappbroschur,  
174 S.

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



### A.Vogel Pflanzen- kalender 2023

12 Blätter  
Format: 42 × 42 cm

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



## Wir empfehlen

### Brustkrebs

Prof. Nadia Harbeck,  
Ludger Wahlers  
Mehr Infos siehe Seite 6

**Best.-Nr. 540**  
CHF 36.50



## 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)



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.

**AZB**

CH-9053 Teufen

P.P. / Journal

Post CH AG

Gesundheitsnachrichten

# Starkes Immunsystem?

Jetzt  
vorbeugen!



## Echinaforce® Junior

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

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

Eine Antwort der Natur

