

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**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:** 09.01.2026

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



## *Fasten. Gesundheit. Auszeit. Findet mich das Glück?*

Im Kurhaus St. Otmar haben Sie Ruhe und Zeit, sich vom Glück finden zu lassen. Denn Glück ist Gesundheit, Auszeit, Lebenszeit. In unseren Fastenwochen bekommen Sie genau das. Viel Zeit zum Glücklichsein. Sie wollen Zeit für sich, den Moment leben, sich einfach wohlfühlen und dem Körper Gutes tun? Bei uns im Kurhaus St. Otmar in Weggis geniessen Sie Fastenkuren, persönlich betreut und individuell

begleitet. Und das an einem traumhaft schönen Ort, mit einzigartiger Aussicht. Das ist Glück. Fastenkuren in St. Otmar – Ihre persönliche Glückszeit. Kurhaus St. Otmar, Weggis

Maya & Beat Bachmann, 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)

## *P. Jentschura: doppelt preisgekrönt*



Gleich zwei Produkte von P. Jentschura sind mit einem Preis ausgezeichnet worden: Die Fachjury der Reformhaus-Fachakademie kürte WurzelKraft in der Kategorie Lebensmittel zum «Reformprodukt 2023». Dabei wurde das Produkt einer intensiven Prüfung unterzogen, die Inhaltsstoffangaben und Deklarationen genau studiert und überprüft. Und: Die rund 950 000 Leserinnen und Leser des Reformhaus-Magazins «natürlich» wählten MorgenStund' zu ihrem «Liebling». Zum wiederholten Mal entschieden sie sich für MorgenStund'. Dr. h. c. Peter Jentschura: «Die Wertschätzung der Kunden ist uns immer eine besondere Ehre.» [www.jentschura-shop.ch](http://www.jentschura-shop.ch).

## *Inkontinenz-Leggings für mehr Sicherheit im Alltag*

Die SRC Inkontinenz-Leggings sind ein alltags-taugliches Kompressionskleidungsstück für den maximalen Komfort. Sofern Sie unter Symptomen wie Harninkontinenz, leichtem Blasen- oder Gebärmuttervorfall leiden, haben wir die optimale Lösung für Sie. In Kombination mit einem Physioprogramm werden sich die Symptome schnell verbessern. Die Aktivierung der Beckenbodenmuskeln wirkt sich positiv auf Ihre Kraft und Ihre Fähigkeit zur Unterstützung der Blasen- und Gebärmutterfunktion aus. Bei Fragen rufen Sie uns gerne an.

Die SRC Inkontinenz-Leggings kosten CHF 99.- und sind in den Farben Schwarz und Champagner erhältlich.

SRC Health Schweiz: Tel: +41 (0)41 558 86 41,  
E-Mail: [info@birkenrot.ch](mailto:info@birkenrot.ch), [www.srchealth.ch](http://www.srchealth.ch).



Auf dieser Seite kommen unsere Anzeigenkunden zu Wort. Sie sind für den Inhalt verantwortlich.

# 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)

Weil Olivenöl  
Vertrauenssache ist.

HERGETOS Olivenöl ist ein wunderbares, gesundes, griechisches Olivenöl der Extraklasse. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Genuss.

Sepp und Marion Herger  
Scheregg 13 / 9057 Weissbad  
071 797 02 26 / 079 839 12 99  
[info@hergetos.ch](mailto:info@hergetos.ch) / [hergetos.ch](http://hergetos.ch)

«So entspannt und voller Energie war ich schon lange nicht mehr!»

Fasten - Wandern - Wellness  
mit diversen Spezialprogrammen

prima Hotels in Lipperswil TG, Serpiano TI,  
St. Moritz GR, Gstaad BE, Flüeli-Ranft OW

[www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch)  
Ida Hofstetter, Tel. 079 257 18 33

Fasten.  
Gesundheit.  
Auszeit.

Findet mich das Glück?  
Im Kurhaus St. Otmar haben Sie Ruhe und Zeit, sich vom Glück finden zu lassen. Denn Glück ist Gesundheit, Auszeit, Lebenszeit. In unseren Fastenwochen bekommen Sie genau das. Viel Zeit zum Glücklich sein. Und sich finden... lassen.

Fastenkuren in St. Otmar – Ihre persönliche Glückszeit.  
Kurhaus St. Otmar · 6353 Weggis · [www.kurhaus-st-otmar.ch](http://www.kurhaus-st-otmar.ch)

**NOVAFON**

NACKENVERSPANNUNGEN  
SELBSTSTÄNDIG LÖSEN  
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 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

«Ihr Aus- und Weiterbildungs-  
institut IKP: wissenschaftlich –  
praxisbezogen – anerkannt.»

Mit Option zum eidg. Diplom  
Neu: Finanzierung Ihrer Aus-  
bildung durch Bundesbeiträge

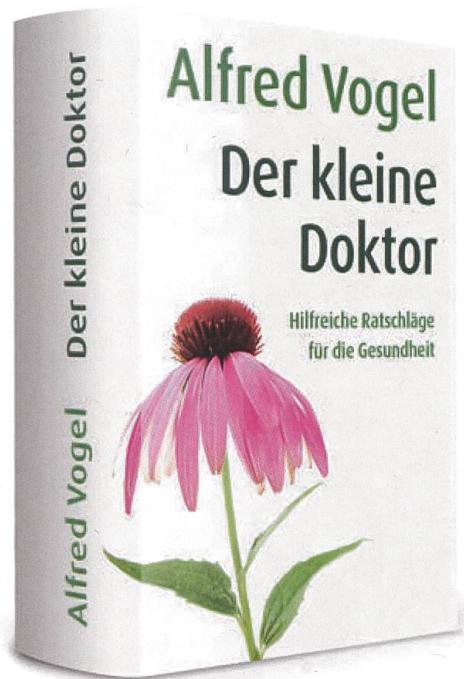
**Ganzheitlich-Integrative(r)  
Atemtherapeut(in) IKP**

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

Info-Abend  
in Zürich:  
3. Juli

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

**EDU QUA**  
Seit 40 Jahren anerkannt



Aktuelle Bücher  
von A. Vogel

Jetzt neu in der 74. Auflage

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

The advertisement features a wicker basket filled with various Engel Tofu products, including bags of 'BIO Tofu', 'Tofu Sticks', and 'Sprossen-Tofu'. To the right, a blue and white checkered fabric background displays text about the product's availability.

**Engel Tofu®**

**TOFU DER FEINSTEN ART**

**ERHÄLTLICH IN REFORMHÄUSERN, BIOLÄDEN, GUTEN FACHGESCHÄFTEN ODER DIREKT BEI UNS**

**GENOSSENSCHAFT TOFUREI ENGEL**  
8967 WIDEN | [WWW.ENGELO-TOFU.CH](http://WWW.ENGELO-TOFU.CH) | 044 761 23 49

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

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

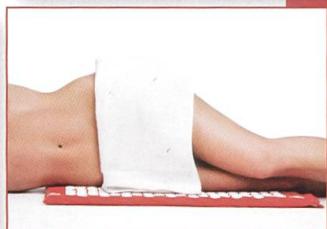
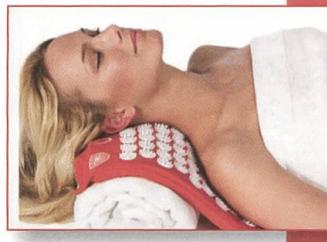
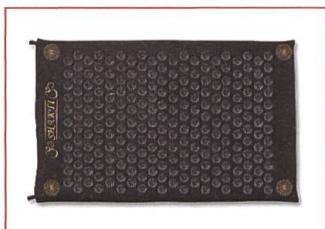
Erhältlich z.B. bei der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich, Winterthur, Schaffhausen

- Shaktimatte Original orange + grün (67 x 42 cm) für Fr. 99.– plus Porto
- Shaktimatte Luxury (77 x 42 cm) inkl. Tasche Fr. 119.– plus Porto
- Shaktimatte XL orange + grün (77 x 42 cm) Fr. 109.– plus Porto
- Shakti-Nackenkissen orange + grün (41 x 15 x 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 Einschlaf Schwierigkeiten
- 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.



Knuspriger  
UrDinkel-Genuss  
ohne Zucker

Die UrDinkel-Flakes aus dem wertvollsten Getreide überraschen mit ihrer Knusprigkeit. Und dies ohne Zusatzstoffe, dafür mit wohltuenden Ballaststoffen aus dem vollen Korn. Purer UrDinkel-Genuss – jetzt in Ihrer Migros.

[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 Abonent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abo-Nummer kostenlos herunterladen.



## Wir empfehlen

### Nutraeutika

Dr. Karin Buchart  
Mehr Infos siehe Seite 6

### Best.-Nr. 543

CHF 34.50



Mit der Kraft der Mitochondrien

### Zell Reset

M. Auerswald/  
M. Krowicki

broschiert, 143 S.

### Best.-Nr. 542

CHF 27.90



Erektionsstörungen überwinden

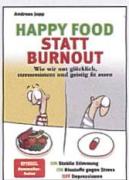
### Potenz auf Rezept

Dr. med. Christoph Pies

broschiert, 150 S.

### Best.-Nr. 541

CHF 27.90



Glücklich, geistig fit und stressresistant

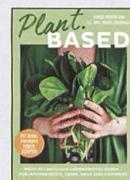
### Happy Food statt Burnout

Andreas Jopp

broschiert, 210 S.

### Best.-Nr. 539

CHF 28.90



Was der Körper wirklich braucht

### Plant.Based.

Laura Merten,  
Dr. med. Marie Ahluwalia

Hardcover, 224 S.

### Best.-Nr. 538

CHF 30.90



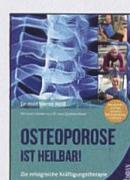
Fusschmerzen mühelos beheben

### 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

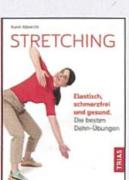
### Osteoporose ist heilbar!

Dr. med.  
Martin Weiss

Softcover, 146 S.

### Best.-Nr. 533

CHF 25.90



Schmerzfrei mit Dehnungsübungen

### Stretching

Karin Albrecht  
kartoniert, 144 S.

### Best.-Nr. 529

CHF 25.90



Hilfreiche Tipps bei Knieproblemen

### Fokus Knie

PD Dr. Patrick  
Weninger

Softcover, 128 S.

### Best.-Nr. 525

CHF 24.90



## 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 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 Dadier**

**ETH-Bibliothek / DigiCenter**

**Rämistrasse 101**

**8092 Zürich**

**ANZAHL 19**

**PLZ 80**

**AZB**

CH-9053 Teufen  
P.P./Journal

Post CH AG

# Häufiger Harndrang?

1 Kapsel  
pro Tag



## Prostasan®

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

**A.Vogel**