

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 5

## 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:** 21.01.2026

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

Besser erholt: Shaktimatte



Die Shakti-Akupressurmatte ist ein anwenderfreundliches Hilfsmittel in Form einer Nagelmatte. Sie löst Verspannungen, erhöht die Blutzirkulation und die Durchblutung des Muskelgewebes. Durch die kleinen Spitzen werden tiefliegende Nerven intensiv stimuliert, was u.a. zur Ausschüttung von Endorphinen und damit zur Schmerzlinderung, Tiefenentspannung, Stresslinderung und einem allgemeinem Wohlbefinden führt. Hilfreich 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).

## DermaPlast® AQUA: No Limits

Das transparente und atmungsaktive Pflaster mit nicht verklebender Wundauflage ist absolut wasserdicht und hautfreundlich. DermaPlast® AQUA Pflaster sind in verschiedenen Formaten und Motiven erhältlich. Sie bieten Schutz vor Wasser und Feuchtigkeit, das ideale Pflaster für die Reise- und Badesaison. Weitere Infos unter [www.dermoplast.ch](http://www.dermoplast.ch).



## Erde für den Familiengarten

Wie wäre es mit einem Gartenprojekt für die ganze Familie? Egal ob im Blumentopf, dem Hochbeet oder im Garten: Bei uns finden Sie die passende Erde für jedes Vorhaben. Selbst gepflanztes Gemüse schmeckt einfach besser! Das gesamte Sortiment mit über 50 Substraten finden Sie auf [www.ricoter.ch](http://www.ricoter.ch). Jetzt Anleitungsvideos anschauen und loslegen: [www.ricoter.ch/de/ratgeber.php](http://www.ricoter.ch/de/ratgeber.php).



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

**SRC**

### Inkontinenz-Leggings

**Unterstützung bei  
Inkontinenz und Prolaps**

- Das anatomische Stützgewebe der Leggings entlastet bei leichtem Prolaps und leichtem Harnandrang
- 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

Fasten.  
Gesundheit.  
Auszeit.

**Kurhaus  
St.Otmar**

**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)

**« 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.

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

**EDUQUA** **IKP**

Seit 40 Jahren anerkannt

**Das wertvollste Getreide.**

**PURER URDINKEL GENUSS**

**URDINKEL-FLAKES**  
FLAKES DE PURÉPEAUTRE  
FLAKES DI PURASPELTA  
GERÖSTET - GRILLÉS - TOSTATI

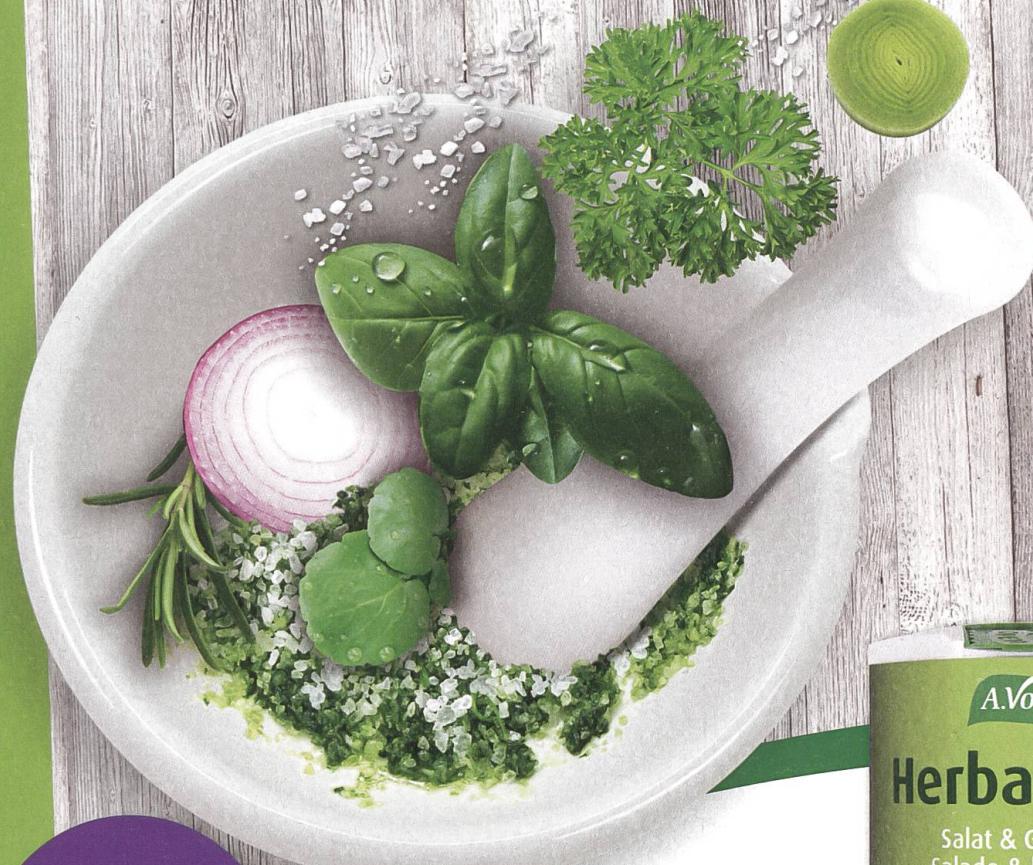
**Echter Schweizer Dinkel** **Epeautre pur Suisse**  
**Spelta originale Svizzera** **Spelta pura Svizzera**

**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)

# 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.



# Lesefreude: Eine Investition in die Zukunft



EMPFOHLEN VON DER

Stiftung Lesen

[www.spick.ch](http://www.spick.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.



Zwischen Küche und Hausapotheke

**Nutraceutika**  
Dr. Karin Buchart  
broschiert, 192 S.

**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



Was der Körper wirklich braucht

**Plant.Based.**  
Laura Merten,  
Dr. med. Marie  
Ahluwalia  
Hardcover, 224 S.

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



Fussschmerzen 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

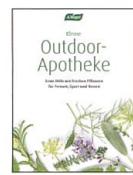


## Wir empfehlen

### Chronische Darmkrankheiten natürlich behandeln

Claudia Ritter  
Mehr Infos siehe Seite 6

**Best.-Nr. 544**  
CHF 32.00



## 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  
Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

ANZAHL 19

ETH Zürich  
Frau Janine Dadier  
ETH-Bibliothek / DigiCenter  
Rämistrasse 101  
8092 Zürich

PLZ 80

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

Post CH AG

# Hitzewallungen? Ich bleibe cool...

1 Tablette  
pro Tag



## Menosan® Salvia

- Lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle
- Aus frischem Salbei

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

Eine Antwort der Natur

**A.Vogel**