

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
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: 15.04.2026

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

Entspannend und gesund

Fasten ist ein Grossreinemachen – und genau deshalb so entspannend und gesund. Die «Essenspause» räumt auf – in und zwischen den Zellen und sie beseitigt und recycelt Störendes und Überflüssiges (= Autophagie). Ist Fasten ein Sonntagsspaziergang? Für viele ja, für einige kommt es einer Bergwanderung gleich. Bei uns bist du in besten Händen, denn wir haben einen Erfahrungsschatz mit bisher über 3000 Teilnehmenden und kennen wohl alle «Aufs und Abs» und die besten Tipps und Tricks gegen die Abs. Grosse Auswahl an Terminen und Orten sowie weitere Informationen unter:

Ida Hofstetter, zertifizierte Fastenleiterin UGB, Männedorf, Tel. 044 921 18 09, www.fasten-wandern-wellness.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.

Inkontinenz-Leggings für mehr Sicherheit im Alltag

Die SRC Inkontinenz-Leggings sind ein alltagstaugliches 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, 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

Jentschura (Schweiz) AG · 8806 Bäch/SZ
www.jentschura-shop.swiss

**Original
BIRKENZUCKER**

Süsst wie
Hauhaltszucker
hat aber 40%
weniger Kalorien!

Finnische Holz-süsse

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

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

«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:
3. Juli

Ressourcenorientierte Prozessbegleitung
durch Atem- und Körpertherapie.
3 Jahre. EMR und ASCA-angemerkt.
Mehr Infos?

ikp-therapien.com
Tel. 044 242 29 30

EDUQUA IKP

Seit 40 Jahren anerkannt

NOVAFON

NACKENVERSPANNUNGEN
SELBSTSTÄNDIG LÖSEN
MIT DEM NOVAFON
SCHALLWELLENGERÄT.

Hilft bei

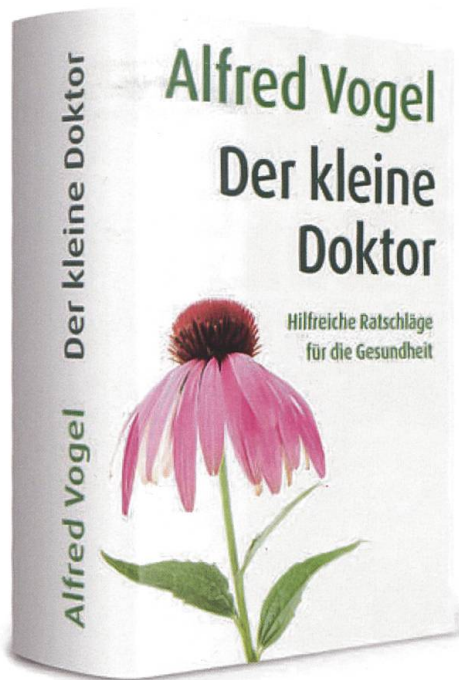
- Arthrose
- Gelenkschmerzen
- Fersensporn
- Narbenbehandlung
- Nackenverspannungen

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 | info@birkenrot.ch | 041 558 86 41



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)

Engel  Tofu®

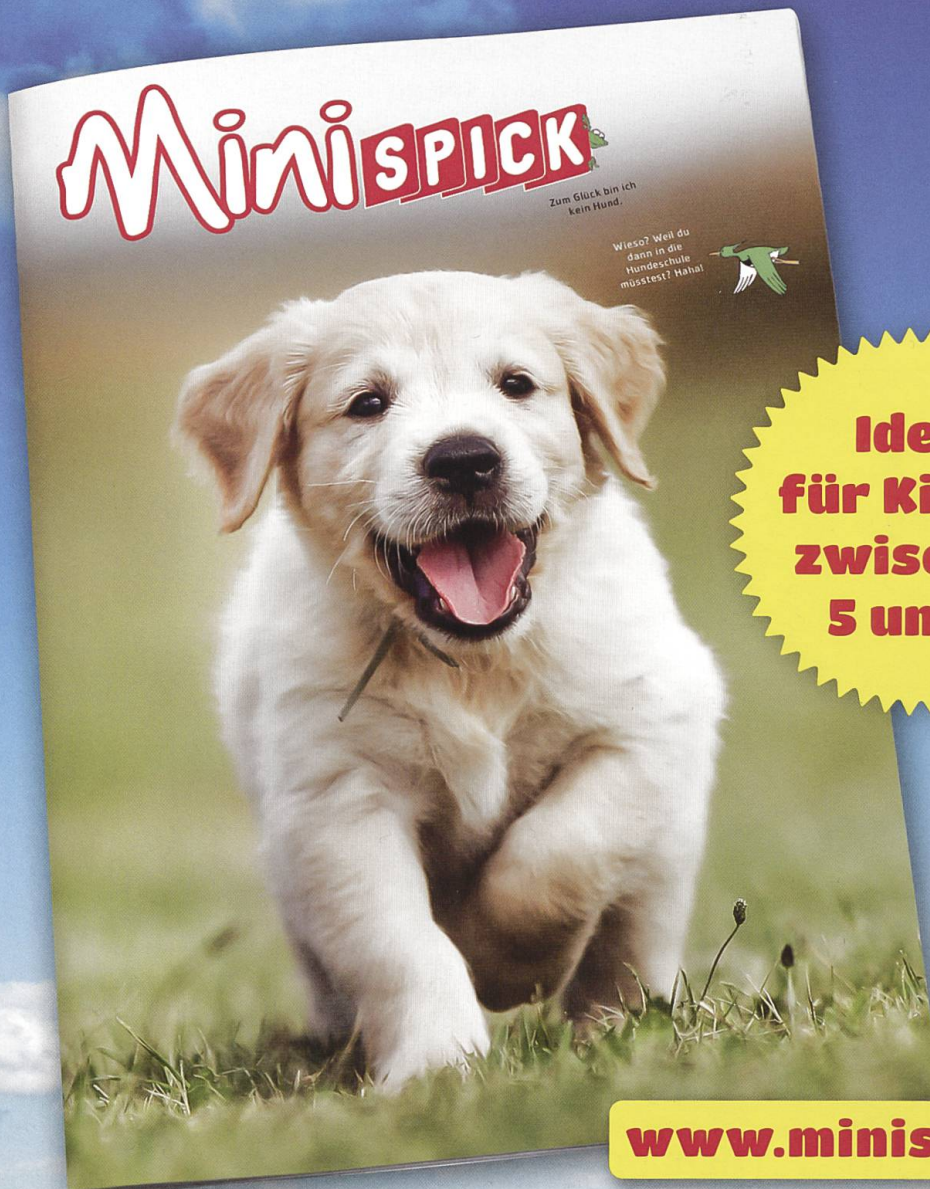
TOFU DER
FEINSTEN ART

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

GENOSSENSCHAFT TOFUREI ENGEL

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

Jetzt **Minispick** abonnieren!



**Ideal
für Kinder
zwischen
5 und 9**

www.minispick.ch



Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

Auf 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.

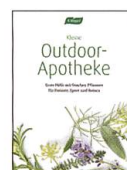


Wir empfehlen

Der kleine Augen-Coach

Heike Höfler
Mehr Infos siehe Seite 6

Best.-Nr. 478
CHF 23.90



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. 206
CHF 18.50



Der Klassiker

Der kleine Doktor
von Alfred Vogel

74. Auflage, mit vielen
Anmerkungen. Leinen mit
Schutzumschlag, 856 S.

Best.-Nr. 9
CHF 48.00

 **Weitere Buchempfehlungen**
auf www.avogel.ch/buecher



Heilpflanzen bei
Reizdarm & Co.

**Chronische
Darmkrankheiten
natürlich
behandeln**
Claudia Ritter

Best.-Nr. 479 broschiert, 272 S.
CHF 32.00



Zwischen Küche
und Hausapotheke

Nutrazeutika
Dr. Karin Buchart
brochiert, 192 S.

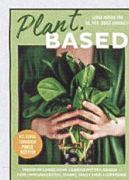
Best.-Nr. 473
CHF 34.50



Mit der Kraft der
Mitochondrien

Zell Reset
M. Auerswald/
M. Krowicki
brochiert, 143 S.

Best.-Nr. 200
CHF 27.90



Was der Körper
wirklich braucht

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

Best.-Nr. 196
CHF 30.90



Fusschmerzen
mühe los beheben

**Die einfachsten
Fuss-Übungen
aller Zeiten**
A. Fengler/Dr. med.
M. Gall
brochiert, 128 S.

Best.-Nr. 195
CHF 25.90



Mit Krafttraining
zur Heilung

**Osteoporose
ist heilbar!**
Dr. med.
Martin Weiss
Softcover, 146 S.

Best.-Nr. 191
CHF 25.90



Schmerzfrei mit
Dehnungsübungen

Stretching
Karin Albrecht
kartoniert, 144 S.

Best.-Nr. 187
CHF 25.90



Hilfreiche Tipps bei
Knieproblemen

Fokus Knie
PD Dr. Patrick
Weninger
Softcover, 128 S.

Best.-Nr. 183
CHF 26.90

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.

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

ANZAHL 19

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

