

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

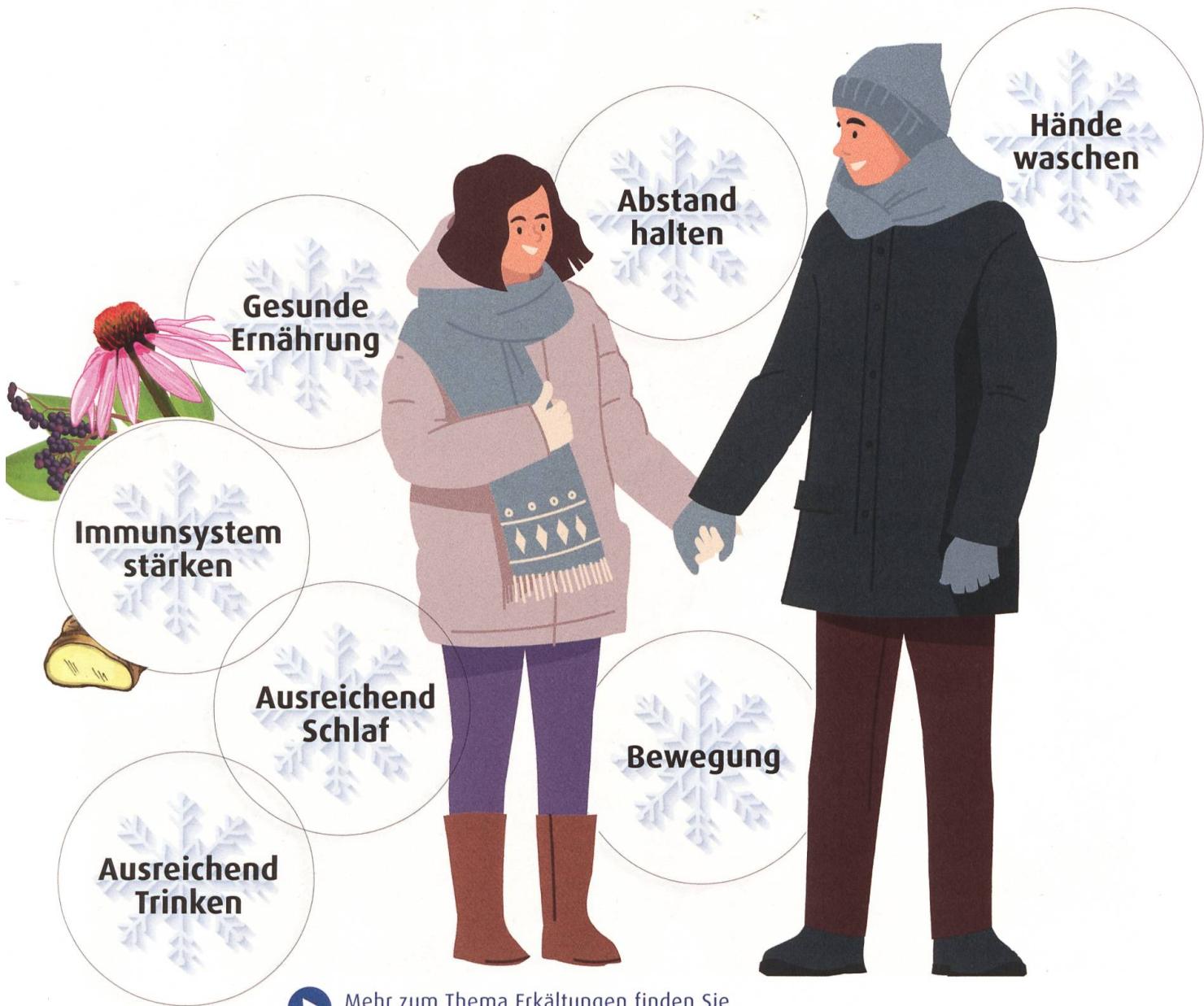
Download PDF: 20.01.2026

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

Erkältungen vorbeugen

Warum treffen uns Infekte im Winter häufiger als im Sommer?

- * Kälte trägt zur Verengung der Schleimhäute in den Atemwegen bei, was das Eindringen von Viren erleichtert.
- * Die geringere Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen trägt dazu bei, dass die Schleimhäute austrocknen und anfälliger für Infektionen werden.
- * **Mehr Zeit drinnen:** Im Winter verbringen wir oft mehr Zeit drinnen, wo es einfacher ist, sich anzustecken.
- * **Schwächeres Immunsystem:** Das Immunsystem ist im Winter weniger effektiv.
- * Eine mögliche Ursache könnte **mangelndes Vitamin D** sein.



Mehr zum Thema Erkältungen finden Sie auf der Webseite www.avogel.ch/erkaelungen.



**Schweizer
Getreide
Kultur**

urdinkel.ch

URDINKEL
Eigener Schweizer Dinkel Epautre pur Suisse Spelta originale Svizzera Spelta para Suiza



**Das schlauere
Geschenk**

SPICK

**Spezialpreis:
CHF 139.50
statt CHF 199.-**

**Inkl.
Jahresabo
SPICK**

www.spick.ch

Mehr Wissen. Mehr Machen. Mehr Spass.
Das freundliche SPICK Freundschafts-Buch

Das wild gemischte SPICK Rätsel

EMPFOHLEN VON DER Stiftung Lesen

Zuckerfrei backen!

Original Birkenzucker

Jetzt hier bestellen:

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

Der ideale Begleiter für Familien.

Jetzt abonnieren!

6 Ausgaben pro Jahr für CHF 59.-
inkl. CHF 100.- Reka-Ferien-Gutschein.
reka FERIEN

www.familienspick.ch

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Kurhaus St. Otmar

Findet mich das Glück?

Während Ihrer Fastenwochen im Kurhaus St. Otmar ganz bestimmt. Denn Glück beinhaltet Gesundheit, Auszeit, Lebenszeit. Hier ist 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

Rückenschmerzen, Stress? Shaktimatte, Entspannung pur !!!

Setzt Endorphine (körpereigene Glückshormone) frei.

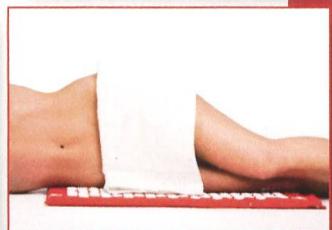
Erhältlich z. B. in der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich, Winterthur, Schaffhausen

- Shaktimatte Luxury (77 x 42 cm) inkl. Tasche, Fr. 119.- plus Porto
- Shaktimatte XL, orange, grün, Lavendel, Advanced, Light (77 x 42 cm), neu Fr. 99.90 statt 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, 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

E-Mail: info@shaktisuisse.ch | Telefon: 043 268 99 40 | Vertrieb: aph.swiss.design@bluewin.ch

VITALITÄT AM WISENBERG

Die Ruhe im Mineralheilbad geniessen, neue Kraft tanken und dabei entspannt den Blick über die Weiten des malerischen Tafeljura schweifen lassen. Bringen Sie während unserer Vitalitätswochen, wie «Saftfasten» oder «Säure-Basen-Balance», Ihren Körper und Geist in Einklang. Das Gute leben.

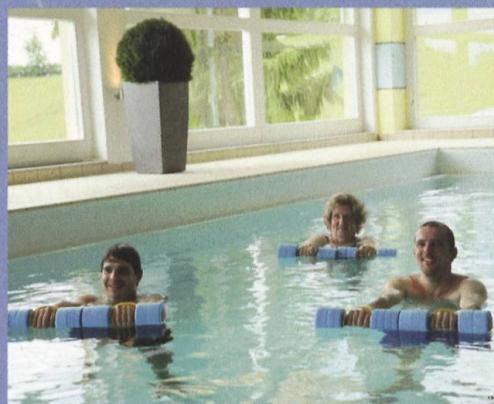
Mehr zu unseren «Vital-Angeboten 2023/24» oder «Präventionen im Alltag» finden Sie auf unserer Website.



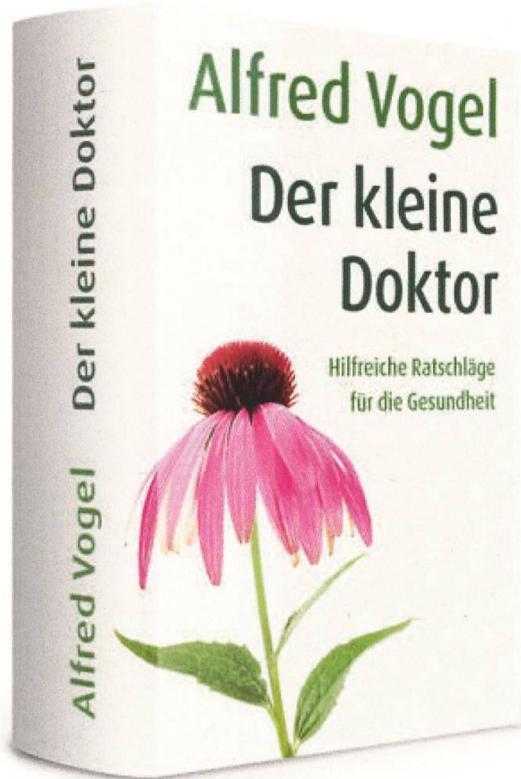
BAD RAMSACH OUELLHOTEL

Ramsachstrasse 40, Häfelfingen, CH-4448 Läufelfingen

T + 41 62 285 15 15*, hotel@badramsach.ch, badramsach.ch



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)

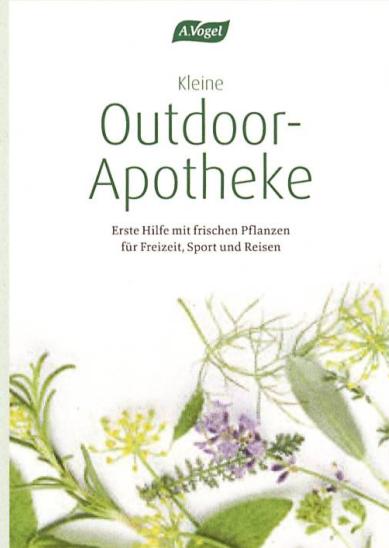


Das Buch, das aufgezeigt, wie lebenswichtig eine gesunde Leber ist.

Die Leber reguliert die Gesundheit

Alfred Vogel
400 Seiten

Jetzt online bestellen: www.avogel.ch/buecher



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

Kleine Outdoor-Apotheke

Claudia Rawer und Ingrid Zehnder
235 Seiten

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 27

AZB

CH-9053 Teufen
P.P./Journal

PLZ 80

Post CH AG

Gesundheitsnachrichten

Halsschmerzen?

NEU:
erhältlich als
Lutschtabletten



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
A.Vogel AG, Roggwil TG.

A.Vogel Halsschmerz-Tabletten

- Bei akuten Halsschmerzen,
Schluckbeschwerden und Heiserkeit
- Aus frischem Roten Sonnenhut
und Salbei

Eine Antwort der Natur

A.Vogel

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