

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 82 (2025)  
**Heft:** 1-2

## **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:** 03.02.2026

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



## Müde, gestresst und ein paar Pfunde zu viel?

Gönn dir eine Auszeit, die dich in neuem Glanz erstrahlen lässt! Eine Woche Fastenferien hat die Kraft, dich zu verwandeln. Du kehrst voller Energie und erstaunlich gelassen zurück. Spürst die neue Leichtigkeit nicht nur in den Gedanken, sondern auch auf der Waage. Tolle Hotels an schönster Lage und unser attraktives Rahmenprogramm machen dein Fastenerlebnis perfekt.

Fasten ist keine neue Erfindung, doch die Wissenschaft bestätigt mit immer neuen Erkenntnissen, was Menschen seit Jahrtausenden wissen: Fasten bringt

Körper und Geist in Balance, stösst heilsame Prozesse an und fördert gesundes Altern. Mit über 4000 Teilnehmenden haben wir einen reichen Erfahrungsschatz. Wir kennen alle «Aufs und Abs» und die besten Tipps und Tricks dafür und dagegen. Erlebe eine Woche, die dir richtig gefällt und gut tut, auch langfristig. Bei der grossen Auswahl an Terminen und Orten findest du bestimmt etwas Passendes.

Weitere Informationen: Ida Hofstetter, zertifizierte Fastenleiterin UGB, Männedorf, Tel. +41(0)44 921 18 09, [www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch)

## Besser erholt: Shakti-Matte

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 tief liegende Nerven intensiv stimuliert, was u.a. zur Ausschüttung von Endorphinen und damit zur Schmerzlinderung, Tiefenentspannung, Stresslinderung und einem allgemeinen 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).



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

P. Jentschura  
regeneriert wie neugeboren

## WurzelKraft®

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine omnimolekulare Versorgung mit einem einzigartigen Spektrum an natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit. Mit der Kraft aus mehr als 100 pflanzlichen Zutaten unterstützt das Feingranulat Wohlbefinden und Vitalität.

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

Jentschura (Schweiz) AG · 8806 Bäch/SZ  
[YouTube](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Pinterest](#)

[www.Fastenwandern.ch](http://www.Fastenwandern.ch)  
im Wunderland Schweiz

QR code

Info und Anmeldung:  
[www.fastenwandern.ch](http://www.fastenwandern.ch)

Fasten: ein maximaler Ansporn  
für ein gesünderes Leben!

**Fasten - Wandern - Wellness**  
mit diversen Spezialprogrammen

tolle Hotels in Lipperswil TG, Dürrenroth BE,  
Serpiano TI, St. Moritz GR, Flüeli-Ranft OW,  
Weissbad-Appenzell, Gstaad BE

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

# Nerven und Psyche

Schnell gereizt, schlecht gelaunt?  
Gerne zeigen wir Ihnen,  
mit welchen natürlichen Mitteln  
Nerven und Psyche unterstützt  
werden können.

Drogerie Sonderegger  
Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden  
071 344 10 22, 9042 Speicher

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](http://www.kurhaus-st-otmar.ch)

**SPICK SHOP**

Geschenke finden statt suchen

Mit gratis Geschenkkarten zu jeder Bestellung

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



## Kindern Zeit schenken

Als Kovive-Betreuungspartner\*in schenken Sie einem finanziell oder sozial benachteiligten Kind während den Ferien, an Wochenenden oder über eine längerfristige Dauer ein zweites Zuhause und entlasten gleichzeitig dessen Eltern.

Weitere Infos & Anmeldung:  
[www.kovive.ch/betreuung-bieten](http://www.kovive.ch/betreuung-bieten)  
[betreuung@kovive.ch](mailto:betreuung@kovive.ch)  
041 249 20 80



**Keine Frau sollte sterben,  
während sie Leben gibt.**

Danke für  
deine Spende.  
[womenshope.ch](http://womenshope.ch)

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Women's Hope International

Salomon Dahyoub/WHI/Fairpicture

# BEREIT FÜR NEUE HORIZONTE?



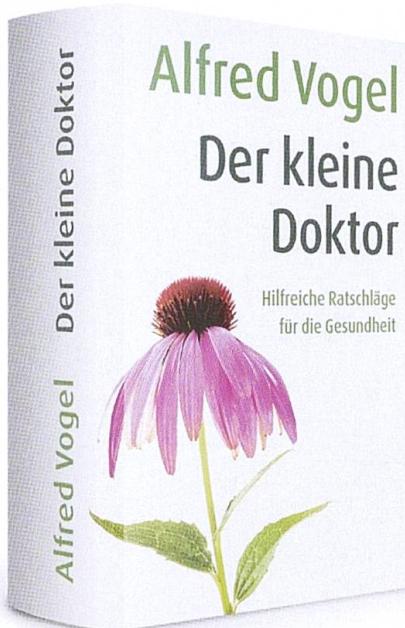
**LOWA**  
simply more...

MADE IN EUROPE  
BASED IN BAVARIA  
QUALITY SINCE 1923

RANDIR GTX MID | RANDIR GTX MID Ws | TREKKING

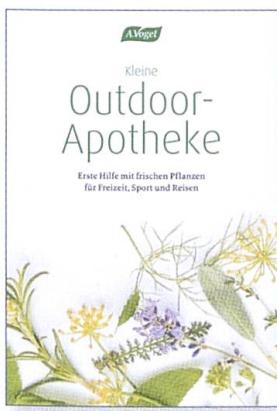
#ForTheNextStep

## Aktuelle Bücher von A.Vogel



### Der kleine Doktor

- Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit
- Ganzleinen mit Schutzumschlag
- 856 Seiten
- Erhältlich als prachtvoll gedrucktes Buch und als eBook in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Slowenisch und Spanisch



### 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 schon Tausenden einen sinnvollen Weg zur erfolgreichen Gesundheitsversorgung gewiesen hat.

Alfred Vogel  
400 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.

431485

94

1544

AZB

CH-9053 Teufen

P.P./Journal

Post CH AG

ETH Zürich

Frau Janine Dadler

ETH-Bibliothek / DigiCenter

Rämistrasse 101

8092 Zürich

ANZAHL 30

PLZ 80

Gesundheitsnachrichten

# Für meine Erkältung

Bei ersten Anzeichen



## Echinaforce® Hot Drink

Zur Behandlung von akuten Erkältungskrankheiten. Aus frischem Roten Sonnenhut.

A.Vogel

Leidenschaft für Pflanzen

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