

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 9

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### 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. [Voir Informations légales.](#)

### 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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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

### P. Jentschuras Ratgeber neu aufgelegt

In Zeiten zunehmend einseitiger Ernährung ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ein optimaler Weg, um die eigene Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Wie das funktioniert, verrät Jentschuras Ratgeber «Basisch gesund leben», der wie das dazu passende Kochbuch «Basisch kulinarisch» jetzt



neu aufgelegt wurde. Der lesefreundliche Ratgeber ist die perfekte Einstiegslektüre für alle, die ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen möchten. Von basischer Körperpflege über Sauerstoffbehandlungen bis hin zu basenreicher Ernährung wird die basische Versorgung in ihrer Gesamtheit dargestellt. Das Kochbuch



«Basisch kulinarisch» enthält einfache Blitz- und Frühstücksrezepte sowie Ideen für mittags, abends und für zwischendurch.  
[www.p-jentschura.ch](http://www.p-jentschura.ch)



### Fasten, Gesundheit, Auszeit

Im Kurhaus St. Otmar blicken Sie aus dem Fenster und sehen mehr als das Vierwaldstätter «Meer». Ihre Augen schweifen über ein Postkartenpanorama, das Sie ganz bewusst wahrnehmen, weil das

Fasten Ihre Sinne schärft: Bewusstes Erleben, weil Sie Zeit haben, um zu sein. Bewusstes Entspannen, weil wir für Ihr Wohl sorgen. Fastenwochen sind Balsam für Körper und Seele. Die Fastenkuren im St. Otmar sind Ihre persönliche Mehrzeit, wo Sie statt Meerblick mehr Blick haben.

Kurhaus St. Otmar, Weggis, Maya & Beat Bachmann-Krapf, 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)



### Das neue Novafon: Ohne Kabel, jetzt mit Akku

Die lokale Vibrationstherapie kann bei Muskelverspannungen, chronischen Schmerzen und den Folgen eines Schlaganfalls ein hilfreiches Mittel sein. Die Schallwellengeräte von NOVAFON finden unter anderem Anwendung in der Neurorehabilitation, in der Schmerz- sowie in der Handtherapie. Das NOVAFON Schallwellengerät leitet mechanische Vibrationen bis zu sechs Zentimeter tief ins Gewebe. Das Gewebe wird besser durchblutet und der Stoffwechsel angeregt. Das neue NOVAFON kostet CHF 495.-, das «NOVAFON PRO» CHF 330.-, beide sind u.a. über die NOVAFON-Webseite bestellbar. Novafon Schweiz: Tel: +41 (0)41 558 86 41, Fax: +41 (0)41 558 86 45 E-Mail: [info@birkenrot.ch](mailto:info@birkenrot.ch), [www.novafon.ch](http://www.novafon.ch)



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



Die neue Wochenzeitung  
für Jugendliche,  
die's wissen wollen.

Jetzt  
gratis  
testen



[spicknews.ch](http://spicknews.ch)

**Olibanosan®**

Weihrauch - Extrakt - Tabletten zur Linderung von:

- Entzündungen
- Rheuma / Arthrose
- Reizdarmbeschwerden
- Neurodermitis

**bewährt und wirksam**

**Naturheilmittel aus dem Appenzellerland**

Gesundheit und Schönheit

**sonderegger**

9042 Speicher 071 344 10 22  
Die Drogerie für Ihr Wohlbefinden!

**d**

Erfahrung  
Fachkompetenz  
Beratung

**NOVAFON**



Hilft bei

- Arthrose
- Gelenkschmerzen
- Fersensporn
- Narbenbehandlung
- Nackenverspannungen

MÜDE FÜSSE UND BEINE WIEDER AKTIVIEREN MIT DEM NOVAFON SCHALLWELLENGERÄT

**Dank Novafon schmerzfrei durchs Leben!**  
Die Schallwellen dringen 6 cm ins Gewebe ein, fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an.

Ihr Preis **CHF 330.00** inkl. Versand

? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir freuen uns Sie zu beraten.

[www.novafon.ch](http://www.novafon.ch) | [info@birkenrot.ch](mailto:info@birkenrot.ch) | 041 558 86 41

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

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

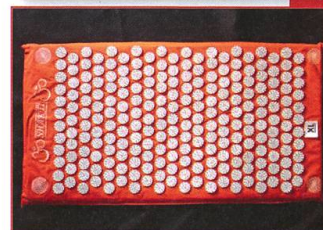
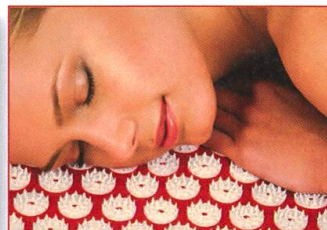
Erhältlich im Fachhandel z.B. bei der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich

- Shaktimatte Original orange und grün (67 x 42 cm) für Fr. 99.- plus Porto
- Shaktimatte Light und Advanced (67 x 42 cm) für Fr. 99.- plus Porto
- Shaktimatte Luxury (77 x 42 cm) inkl. Tasche Fr. 129.- plus Porto, neuer Preis Fr. 119.-
- Shaktimatte XL orange + grün (77 x 42 cm) Fr. 109.- plus Porto
- Shakti-Nackenkissen orange (41 x 15 x 10 cm) Fr. 39.- plus Porto
- Alle Shakti Produkte finden Sie auf [www.shaktisuisse.ch](http://www.shaktisuisse.ch)



**Seit 10 Jahren in der Schweiz**

- Rücken- und Nackenschmerzen
- Schlaflosigkeit und Einschlafschwierigkeiten
- 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)

**SPICK SHOP**

**Geschenke finden statt suchen**

Mit gratis Geschenkkarte zu jeder Bestellung

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

Fasten.  
Gesundheit.  
Auszeit.

**Kurhaus St. Otmar**

**Wo Sie statt Meerblick mehr Blick haben.**

Im Kurhaus St. Otmar blicken Sie aus dem Fenster und sehen mehr als Meer. Bewusst wahrnehmen, weil Fasten Ihre Sinne schärft. Bewusst erleben, weil Sie Zeit haben zum Sein.

**Fastenkuren in St. Otmar – Ihre Mehrzeit**

Kurhaus St. Otmar · 6353 Weggis · [www.kurhaus-st-otmar.ch](http://www.kurhaus-st-otmar.ch)

**SODBRENNEN?**  
Silicea hilft

**Original silicea**

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

**Fastenwandern**  
im Wunderland Schweiz

**Stärken Sie Ihr Immunsystem in den Ferien!**

Buchinger Heilfasten oder Intervall-Basenfasten, wir bieten beides. Fühlen Sie den Anti-Aging Effekt. Wir freuen uns auf Sie. Mehr Info auf:

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

Fastenwandern GmbH, Patrizia Wechsler  
Tel. +41 77 474 16 52

**Privat-Tagesklinik für ganzheitliche Naturheilverfahren,  
Augen-Heilkunde & Psycho-Therapie**

---

Individuell abgestimmte Intensiv-Therapie bei degenerativen Augen-Erkrankungen:  
**Makula-Degeneration, Glaukom, grauer Star, Regeneration nach Augen-OP**  
Immunsystem: Analyse und Aufbau-Therapie / Ganzheitliche Diagnostik / 30 Jahre Erfahrung

---

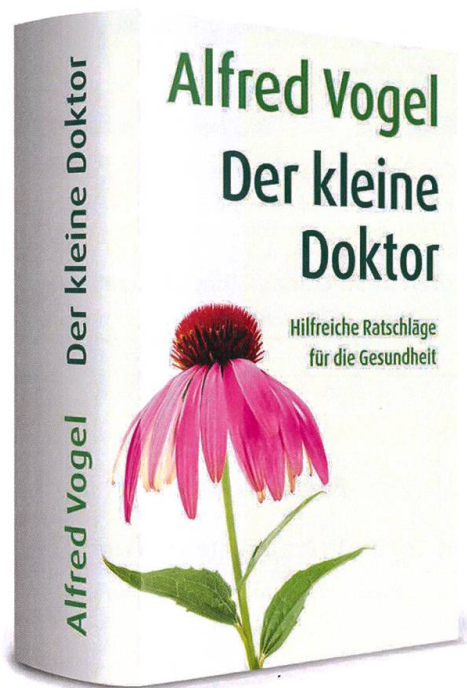
**Bestellen Sie jetzt das kostenlose Informationsmaterial – Abhol-Service möglich**  
**Heilpraktiker Klaus Kleiber / Tanja Schmitz**  
Kaiserstraße 3, 79410 Badenweiler • Tel.: **00 49 (0) 76 32 / 824 93 52** • [www.heile-deine-augen.de](http://www.heile-deine-augen.de)

[www.gesund.ch](http://www.gesund.ch)  
**Therapeuten-Portal der Schweiz**

Wege zu natürlicher Gesundheit mit ca. 3'000 Therapeuten und Fachpersonen, 90 Schulen und über 1'000 Kursen.

**gesund.ch**

Therapeuten Vital Beauty



Aktuelle Bücher  
von A.Vogel

Jetzt neu in der 74. Auflage  
Sonderpreis für AbonentInnen!

- Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit
- Ganzleinen mit Schutzumschlag
- 856 Seiten

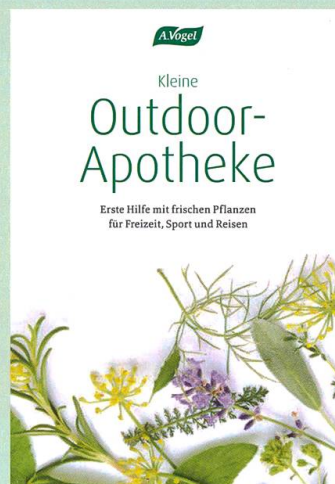
[www.derkleinedoktor.avogel.ch](http://www.derkleinedoktor.avogel.ch)



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

### Die Leber reguliert die Gesundheit

Alfred Vogel  
400 Seiten



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

### Kleine Outdoor-Apotheke

Claudia Rawer und Ingrid Zehnder  
235 Seiten

Jetzt online bestellen: [www.buecher.avogel.ch](http://www.buecher.avogel.ch)



**Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital**  
Auf [epaper.avogel.ch](http://epaper.avogel.ch) bzw. [epaper.avogel.de](http://epaper.avogel.de) 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 Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Tipps für die Reinigung und Stärkung  
**Neustart für die Nieren**  
Dr. Andrea Flemmer  
Softcover, 192 S.

**Best.-Nr. 516**  
CHF 21.90



60 Selbsttests  
**Der grosse Gesundheits-Selbstcheck**  
Christian Zehenter  
Softcover, 296 S.

**Best.-Nr. 514**  
CHF 30.50



Übungen für das Gleichgewicht  
**Besser in Balance**  
Carol Clements  
broschiert, 176 S.

**Best.-Nr. 513**  
CHF 23.90



Gezielte Übungen für Schwachstellen  
**Schmerzfrier Nacken**  
Kay Bartrow  
Softcover, 142 S.

**Best.-Nr. 512**  
CHF 26.90



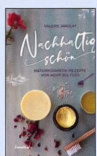
Sanfte Übungen  
**Qigong für Frauen**  
Bernadett Gera  
Broschur, 128 S.

**Best.-Nr. 508**  
CHF 14.50



Therapien im Porträt  
**Starke Knochen. Osteoporose richtig behandeln.**  
Dr. med. Peter Krapf  
Softcover, 127 S.

**Best.-Nr. 507**  
CHF 25.90



Naturkosmetik zum Selbermachen  
**Nachhaltig schön**  
Valerie Jarolim  
broschiert, 150 S.

**Best.-Nr. 487**  
CHF 28.90



Übungsbuch  
**Energiequelle Beckenboden**  
Heike Höfler  
broschiert, 127 S.

**Best.-Nr. 389**  
CHF 12.90



## Wir empfehlen

**Mehr als Medizin**  
Hans-Peter Studer  
Mehr Infos siehe Seite 6  
Hardcover, 272 S.

**Best.-Nr. 517**  
CHF 38.00



## 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

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

**Best.-Nr. 12**  
~~CHF 48.00~~ / CHF 43.00  
(gültig bis 31.12.20)

Weitere Buchempfehlungen auf [buecher.avogel.ch](http://buecher.avogel.ch)

## Die Gesundheits-Nachrichten im Abo

- Jahresabo CHF 40.50
- Geschenkabo CHF 40.50
- Probeabo 3 Ausgaben gratis

## Buchbestellung

Anzahl	Best.-Nr.	Titel	Preis

Alle Preise inkl. MwSt.

## Adresse

Name

Vorname  Jahrg.

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail\*

Unterschrift  Datum

Geschenkabo  Probeabo geht an

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

\*Mit der Angabe Ihrer E-Mail-Adresse bestätigen Sie, dass Sie den kostenlosen monatlichen Gesundheits-Newsletter von A.Vogel wünschen. Sie können den E-Mail-Newsletter jederzeit abbestellen.

GN 09-2020 CH

Besuchen Sie unsere Webseite:  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)



- Hilfe zur Selbsthilfe
- Heilpflanzen & Lebensmittel
- Gesunde Rezepte
- Gesundheitschecks
- und vieles mehr

jetzt Newsletter abonnieren!



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 Dädler  
ETH-Bibliothek / Digital Center  
Rämistrasse 101  
8092 Zürich

ANZAHL 32

PLZ 80

AZB  
CH-9053 Teufen  
P.P. / Journal  
Post CH AG

*Gesundheit  
im Abonnement*

Die A.Vogel Gesundheits-Nachrichten  
10 Mal pro Jahr, für nur CHF 40.50



B



GAS/ECR/CR  
nicht frankieren  
pour affranchir  
non affrancare  
50015486  
000001  
DIEPOST

Verlag A.Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen

# Gelenkschmerzen?



## Eine Antwort der Natur:

**Atrosan®** Teufelskrallen-Tabletten  
zur unterstützenden Behandlung von  
Schmerzen bei Rheuma.

**AtroGel®** Arnica-Gel wirkt entzündungs-  
hemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel-  
und Rückenschmerzen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG



## Ideal für unterwegs

Für alle, die die Natur lieben:  
**Kleine Outdoor-Apotheke**  
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen  
für Freizeit, Sport und Reisen

[www.buecher.avogel.ch](http://www.buecher.avogel.ch)