

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 5

## 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:** 01.04.2025

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

## Naturheilmittel aus dem Appenzellerland

Unsere Produkte vereinen die traditionelle Erfahrungshelkünde mit neuen Erkenntnissen im Bereich der Heilpflanzenforschung. Vertrauen Sie den sanften und wirksamen Heilpflanzenpräparaten aus dem Appenzellerland. Diese fördern und unterstützen das Wohlbefinden Ihres Körpers. Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne!

Die Drogerie für Ihr Wohlbefinden finden Sie hier:

Hauptstrasse 50, 9042 Speicher

Tel. +41 (0)71 344 10 22

[www.drogerie-sonderegger.ch](http://www.drogerie-sonderegger.ch)

# sonderegger

Die Drogerie für Ihr Wohlbefinden!



## Lust auf weniger?



Weniger Essen, weniger Arbeit, weniger Stress? Beim Fasten passiert das «Weniger» wie von selbst. Zum Vorschein kommt das Wesentliche und die Klarheit darüber, was einem wirklich wichtig ist. Fasten heisst

auch Grossreinemachen in und zwischen den Zellen. Im Fasten liegt ein Schlüssel zu einem gesunden Leben, was unzählige Studien belegen. Wir begleiten Sie mit viel Erfahrung und herzlicher Umsicht durch die Fastenferien. Alle Tagesangebote sind freiwillig. Sie können stets wählen, ob Sie teilnehmen wollen oder nicht.

Weitere Informationen: Ida Hofstetter, zertifizierte Fastenleiterin UGB, Männedorf, Tel. 044 921 18 09, [www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch)

## Bierhefe für einen aktiven Stoffwechsel

Unser Körper ist bestens mit Kohlenhydraten, Fett und Eiweissen versorgt. Für einen reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels müssen jedoch fast 50 Wirkstoffe mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein Mangel an Nährstoffen kann sich durch Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Hautveränderungen, erhöhte Infektanfälligkeit und andere Befindlichkeitsstörungen äussern. Seit über 5000 Jahren ist die Heilwirkung der Bierhefe bekannt. Dieses Naturprodukt zeichnet sich durch seinen unvergleichlichen Wirkstoffreichtum aus und schliesst allfällige Ernährungslücken.

«Dr. H. Metz Panaktiv» ist chemiefrei und entsteht als natürliches Nebenprodukt bei der Bierherstellung. Es spricht vieles dafür, dass pflanzliche Biokomplexe besser vertragen werden als rein chemische Wirkstoffe.

Weitere Informationen: Rossi Vitalprodukte GmbH, Stradun 400, 7550 Scuol, Tel. +41 (0)81 864 10 74

Fax +41 (0)81 864 10 77, [info@vitalprodukte.ch](mailto:info@vitalprodukte.ch)

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



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





TENNISELLBOGEN UND WEITERE GELENKSERKRANKUNGEN BEHANDELN MIT DEM NOVAFON SCHALLWELLENGERÄT.



**Hilft bei**

- Arthrose
- Gelenkschmerzen
- Fersensporn
- Narbenbehandlung
- Nackenverspannungen

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

Gerät mit Akku **CHF 495.00** inkl. Versand  
Gerät mit Kabel **CHF 330.00** inkl. Versand

?

weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.novafon.ch](http://www.novafon.ch)

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

Fasten.  
Gesundheit.  
Auszeit.





**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)



**Fastenwandern**  
im Wunderland Schweiz

**Wandern und Fasten**

**Anti-Aging – Immunsystem – Darm**

Buchinger Heilfasten oder Intervall-Basenfasten.  
Verstopfung – Darmentleerung: grüne Pflaume!

Mehr Info auf:  
[www.fastenwandern.ch](http://www.fastenwandern.ch)

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

## Schweizer Wanderwochen 2021

Die anderen Ferien

**Tektonikarena SARDONA**  
Reise in die Urzeiten unserer Erde  
**Datum: Sonntag, 29. August bis Sonntag, 5. September 2021**  
In der Woche erleben wir die atemberaubende Schönheit einer Natur, die sich vor Millionen Jahren gebildet hat. Dieser Bildungsprozess ist in seinem geologischen Erscheinungsbild für uns im weltweit einmaligen UNESCO Weltnaturerbe «Tektonikarena Sardona» gut sichtbar.

**Die schönsten Aussichtspunkte im Münstertal**  
Genusswanderungen im unbekanntem Val Müstair  
**Datum: Sonntag, 12. September bis Sonntag, 19. September 2021**  
Hier lernen wir das Münstertal aus einer anderen Perspektive kennen: Aussichtspunkte und Gipfelziele geben den Blick frei in die Umgebung des Tals: über das Vintschgau, das Ortlermassiv bis zum Piz Bernina eröffnet sich uns ein imposantes Panorama.

**Leitung, Auskunft und ausführliche Unterlagen**  
Dr. med. Peter Meier-Schlittler, Allgemeinmedizin  
FMH, Sager 225, 4954 Wyssachen/BE  
Tel.: 062 964 02 81,  
[www.schweizer-wanderwochen.ch](http://www.schweizer-wanderwochen.ch)



**Weil Olivenöl Vertrauenssache ist.**



HERGETOS Olivenöl ist ein wunderbares, gesundes, griechisches Olivenöl der Extraklasse. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Genuss.

Sepp und Marion Herger  
Scheregg 13 / 9057 Weissbad  
071 797 02 26 / 079 839 12 99  
[info@hergetos.ch](mailto:info@hergetos.ch) / [hergetos.ch](http://hergetos.ch)



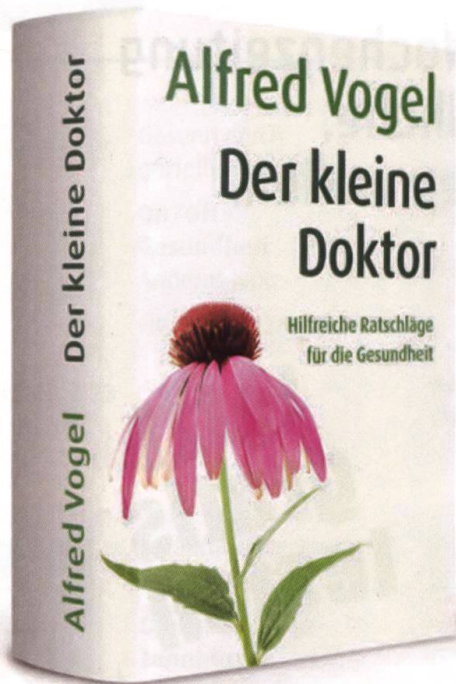
**Geschenke finden statt suchen**



Mit gratis Geschenkkarte zu jeder Bestellung

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





Aktuelle Bücher  
von A. Vogel

### Jetzt neu in der 74. Auflage

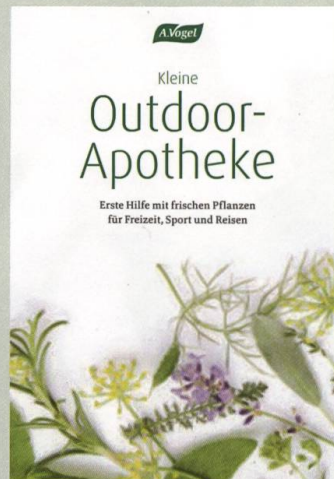
- Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit
- Ganzleinen mit Schutzumschlag
- 856 Seiten
- Auch als eBook erhältlich (Deutsch, Französisch & Englisch)



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

#### **Die Leber reguliert die Gesundheit**

Alfred Vogel  
400 Seiten



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





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

Jetzt  
gratis  
testen



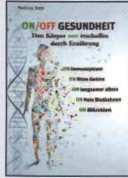
[spicknews.ch](http://spicknews.ch)





### 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 Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abo-Nummer kostenlos herunterladen.



Gesund durch gezielte Ernährung

#### On/Off Gesundheit

Andreas Jopp  
Flexcover, 238 S.

**Best.-Nr. 523**  
CHF 26.90



Täglich 7 Tipps für ein gesundes Leben

#### 7 Minuten am Tag...

Dr. Franziska Rubin  
Softcover, 176 S.

**Best.-Nr. 522**  
CHF 28.90



Ernährung für die Zahngesundheit

#### Die Ernährungs-Zahnbürste

J. Wölber, C. Tennert  
Flexocover, 220 S.

**Best.-Nr. 521**  
CHF 37.50



Vitamine & Co.

#### Ist das gesund oder ...?

Christine Gitter  
kartoniert, 304 S.

**Best.-Nr. 519**  
CHF 25.90

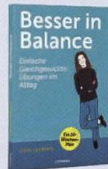


Mit Anwendungshinweisen

#### Grüne Helfer für die Psyche

Birgit Frohn  
kartoniert, 192 S.

**Best.-Nr. 518**  
CHF 21.90



Übungen für das Gleichgewicht

#### Besser in Balance

Carol Clements  
broschiert, 176 S.

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



Naturkosmetik zum Selbermachen

#### Nachhaltig schön

Valerie Jarolim  
broschiert, 150 S.

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

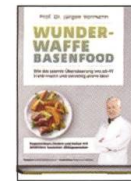


Übungsbuch

#### Energiequelle Beckenboden

Heike Höfler  
broschiert, 127 S.

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



## Wir empfehlen

**Wunderwaffe Basenfood**  
Prof. Jürgen Vormann

Mehr Infos siehe Seite 6  
Hardcover, 288 S.

**Best.-Nr. 524**  
CHF 41.50



## 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



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



431485

76  
1831

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 21

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

PLZ 80

AZB

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

