

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 10

## **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:** 19.10.2024

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



## Kapuzinerkresse

Die aus Südamerika stammende Grosse Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) ist bekannt für ihren hohen Gehalt an Senfölen, welche gegen bestimmte Viren, Bakterien und Hefepilze wirken. Äusserlich angewendet, regt die Kapuzinerkresse die Durchblutung an. Innerlich kann sie gegen Schmerzen, zur Verbesserung der Wundheilung, bei Akne, bei Verdauungsstörungen sowie gegen Infekte der oberen Atemwege eingesetzt werden. Aufgrund ihrer unterstützenden Wirkung für die körpereigene Abwehr hat Alfred Vogel die Pflanze auch in seinem Leber-Buch erwähnt.

**Guter Ratgeber:  
«Die Leber reguliert  
die Gesundheit»  
24. Auflage!**

**Jetzt bestellen  
[www.leber.avogel.ch](http://www.leber.avogel.ch)  
oder via Bestellkarte  
am Ende des Heftes.**

**Wirksame Hilfe bei ...**

- Blasen- und Prostataproblemen
- Rheuma / Arthrose
- Reizdarmbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden

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

**Naturheilmittel aus dem Appenzellerland**

Gesundheit und Schönheit

**sonderegger**

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



**Erfahrung  
Fachkompetenz  
Beratung**

**NOVAFON**

MÜDE FÜSSE UND BEINE  
WIEDER AKTIVIEREN  
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



versüsst Ihren Tag!

**Original Birkenzucker** Jetzt hier bestellen:

Unterschiede zum Zucker

- Zahnfreundlich weniger Kalorien
- für Diabetiker geeignet
- gleiche Süßkraft wie der Haushaltszucker



**Tautona BIRKENZUCKER®**  
8606 Greifensee  
Mobil 079 103 88 15  
Tel. 043 538 97 02  
[info@birkenzucker-shop.ch](mailto:info@birkenzucker-shop.ch)  
[www.tautona-birkenzucker.ch](http://www.tautona-birkenzucker.ch)



**SkaPuro®**

Basisches Gel zur Tiefenreinigung der Kopfhaut mit pH 8–8,5



Erhältlich in:  
250 ml und 1000 ml

**NEU für Sie & Ihn!**

Kostenlose Informationen bestellen  
**[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)**

Jentschura (Schweiz) AG · 8806 Bäch/SZ  
[www.jentschura-shop.ch](http://www.jentschura-shop.ch)   



Echt unterwegs.

## Bestellen Sie unsere Kataloge bequem zu sich nach Hause.

Echt unterwegs: Wander-, Velo-, Mal- und Naturerlebnisferien vom Spezialisten.



Echt unterwegs.



Wandern und Trekking vom Spezialisten.



Wandern & Trekking 2021



Velo und Bike vom Spezialisten.



Velo & Bike 2021



Malen | Erleben vom Spezialisten.



Malen & Erleben 2021



Velo und Wandern individuell vom Spezialisten.



Velo & Wandern individuell 2020



sinnvoll reisen



Naturerlebnis, Garten & Vogelwarte Reisen 2021

Alle unsere Reisen finden Sie unter: [www.baumeler.ch](http://www.baumeler.ch) | [www.arcatour.ch](http://www.arcatour.ch) | [www.via-verde-reisen.ch](http://www.via-verde-reisen.ch)

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

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

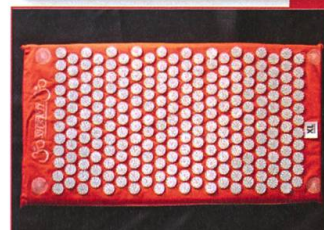
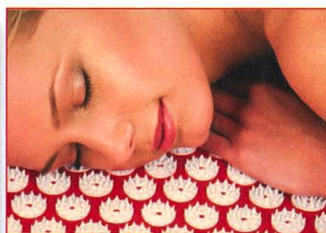
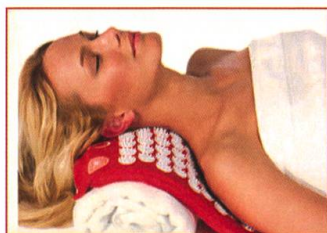
Erhältlich im Fachhandel z.B. bei der Apotheke und Drogerie Nature First in Zürich

- 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

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)

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)

# HAARAUSFALL?

Silicea hilft



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

## 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)



Seit nun 25 Jahren wird dem Getreide unserer Ahnen, unserem „Chorn“ und seiner Kultur besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Die IG Dinkel mit über 2500 engagierten Landwirten, Röllmüllern, Müllern, Bäckern, Pasta-Produzenten, Gastronomen, Agronomen, Konsumenten und Liebhabern – sie alle schätzen den UrDinkel und kreieren Vielfalt vom Feld bis auf den Teller.

Wahrlich – ein Fest zum Feiern!



Das wertvollste Getreide.

### Ein zauberhaftes UrDinkel-Buch ...

Die Magie eines festlich gedeckten Tisches. Ob für zwei, ob für vier, ob für fünf oder viele – das Herz hüpfte freudig, die Augen strahlen! Und der Duft, der Duft in der Luft, er verspricht Köstlichstes!

**Auf unser aller Wohl!**

Jetzt bestellen:  
034 409 37 38 [urdinkel.ch](http://urdinkel.ch)



PubliReportage

## «Ohne den Zungenschrittmacher ist der ganze Tag im Eimer»

Schlafapnoe im Griff – einfach auf Knopfdruck

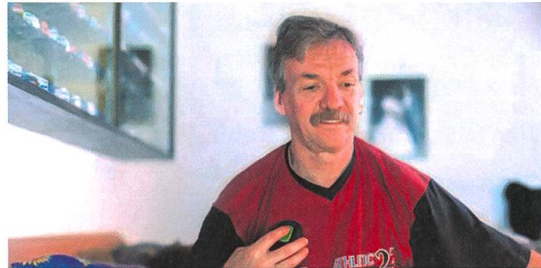
**Markus Däppen, 54 Jahre aus dem Kanton Aargau, lebt seit vier Jahren mit einem sogenannten Zungenschrittmacher. Das kleine Gerät hat er sich zur Behandlung seiner obstruktiven Schlafapnoe implantieren lassen, nachdem verschiedene konventionelle Therapien versagt hatten.**

Bereits mit Mitte 30 machten sich die ersten Symptome einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA) bei Markus Däppen bemerkbar: Er kämpft mit ständiger Müdig- und Kraftlosigkeit. «Ich konnte immer und überall schlafen, sobald ich mich hinsetzte und zur Ruhe kam», erinnert sich der gelernte Karosseriespengler. Doch viel beunruhigender waren die Atemaussetzer: «Eines Nachts schüttelte meine Frau mich aufgeregt wach und sagte: «Du schnaufst nicht mehr!»». Zunächst konnte Markus Däppen das gar nicht glauben, da er selbst von den Atemstillständen und dem nach Luft ringen nichts mitbekam. Ein Besuch im Schlaflabor zeigte, dass er unter OSA leidet.

### Konventionelle Therapien halfen nicht

Nach der Diagnose begann für Markus Däppen ein Therapie-Marathon: Zuerst sollte eine Nasenoperation die OSA heilen, ohne Erfolg. Nachdem auch eine spezielle Zahnspange keine Besserung brachte, bekam er eine CPAP-Therapie. «Die Maske schränkte meine Lebensqualität total ein: Ich hatte Platzangst, ich schlief nur sehr unruhig damit und ich hatte morgens immer ein Kratzen im Hals», erinnert sich Markus Däppen.

Ein sogenannter Zungenschrittmacher bringt dann endlich den gewünschten Therapieerfolg. Das System passt sich der natürlichen Atemfrequenz an und sendet sanfte elektrische Impulse an den Zungenmuskel. Diese verhindern, dass die Zunge nach



hinten rutscht und den Atemweg blockiert. Das Implantat wird vor dem Schlafengehen mit einer Fernbedienung einfach per Knopfdruck aktiviert.

### Mit Inspire kam die Lebensenergie zurück

Zunächst standen Familie und Freunde dieser neuen Behandlungsmethode skeptisch gegenüber. Doch ein persönliches Gespräch mit einem Patienten, der bereits Erfahrungen mit der Inspire Therapie gesammelt hatte, überzeugte Markus Däppen. Im Kantonsspital Baselland in Liestal, wo schweizweit die grösste Erfahrung mit dem Zungenschrittmacher besteht, wird er eingehend untersucht und beraten: Es stellte sich heraus, dass er ein idealer Kandidat für den Zungenschrittmacher ist. «Das System wird über drei kleine Zugänge am Hals und am Brustkorb platziert. Die meisten Patienten sind innerhalb weniger Wochen vollständig genesen», berichtet Prof. Dr. Kurt Tschopp, Chefarzt der HNO-Klinik, aus langjähriger Erfahrung mit der Inspire Therapie.

Mittlerweile lebt Markus Däppen seit vier Jahren mit der Inspire Therapie, die in mehreren Spitälern in der Schweiz angeboten wird. «Die Atemaussetzer und die Müdigkeit am Tag sind verschwunden. Anstatt nach der Arbeit zu schlafen, kann ich endlich wieder die Zeit mit meiner Frau geniessen. Ich bin sehr zufrieden, denn endlich habe ich meine Lebensenergie wieder zurück!» Und diese Überzeugung und seine ganze Erfahrung gibt Markus Däppen weiter: Heute steht er selbst OSA-Patienten zur Seite, für die der Zungenschrittmacher eine vielversprechende Behandlungsalternative sein kann.

### Jetzt persönlich und unverbindlich beraten lassen:

Weitere Informationen zur Inspire Therapie in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.InspireSleep.ch](http://www.InspireSleep.ch) oder 0800 404300.





**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 Abo-Nummer kostenlos herunterladen.



## Wir empfehlen

### Grüne Helfer für die Psyche

Birgit Frohn  
Mehr Infos siehe Seite 6  
kartoniert, 192 S.

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



## 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. 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 10-2020 CH



Die spannende  
Geschichte der NVS  
**Mehr als Medizin**  
Hans-Peter Studer  
Hardcover, 272 S.

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



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

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



Übungen für das  
Gleichgewicht  
**Besser in Balance**  
Carol Clements  
brochiert, 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  
brochiert, 150 S.

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



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

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

## 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!

ANZAHL 23

PLZ 80

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

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.

# Wohltuend für Rachen und Hals

**NEU:**  
Santasapina®  
Bonbon  
„to go“**A.Vogel****Santasapina® Bonbons schmecken  
ausgezeichnet und helfen bei**

- Husten
- Heiserkeit
- Rachenkatarrh

**Natürlich – aus frischen Tannenspitzen**

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und im Lebensmittelhandel.

## Gesundheit im Abonnement

Die A. Vogel Gesundheits-Nachrichten  
10 Mal pro Jahr, für nur **CHF 40.50**GAS/ECR/CR  
nicht frankieren,  
ne pas affranchir,  
no postage  
50015486  
000001  
**DIE POST**Verlag A.Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen**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)