

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 116 (1990)  
**Heft:** 17

## 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:** 13.01.2026

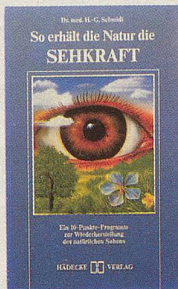
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





# Die grossen Verkaufshits 1989 im VITA REFORM VERLAG

Bücher für Ihre Gesundheit aus dem grössten Versandverlag für Gesundheitsliteratur



Dr. med. H.-G. Schmidt  
**So erhält die Natur die Sehkraft**  
Länger besser sehen mit natürlichen Mitteln. Ein gut verständlicher Gesundheitsratgeber aus der Serie "So hilft die Natur" mit vielen Abbildungen und einem 10-Punkte-Programm zur Wiederherstellung der natürlichen Sehkraft.  
80 Seiten, Fr. 12.80, Best.-Nr. 645

## HILF DIR SELBST

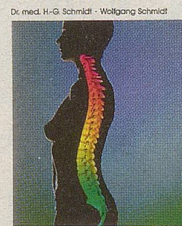


Dr. med. Ulf Böhmg  
**Hilf Dir selbst**  
**Naturheilpraxis für zu Hause**  
Dieses umfassende Lese- und Nachschlagebuch erleichtert es zum jeweils richtigen natürlichen Heilmittel zu greifen. Es weist gangbare Wege zur Entschlackung und zum Aufbau von Abwehrkräften. Punkt- und Flächenmassagen, Bewegungstherapie und Wasseranwendungen, homöopathische Mittel und verschiedene Diätformen sind seine Methoden. Es sollte in keiner gesundheitsbewussten Familie fehlen.  
362 Seiten, Fr. 9.80, Best.-Nr. 762

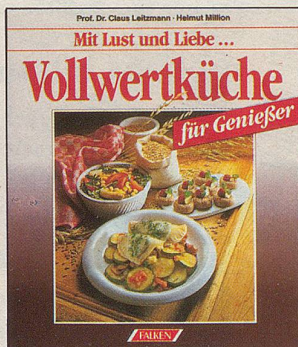


Sabine Schwabenthan/Vivian Weigert  
**Frau werden-Frau sein**  
**Ein Ratgeber für Körper, Geist und Seele**  
Das Autorenteam informiert in einfühlsamer, lebensbejahender Form über verschiedene Lebensabschnitte eines Frauenlebens, ohne die besonderen Anforderungen und Schwierigkeiten der jeweiligen Lebensphasen zu leugnen. Nicht rein medizinische, sondern vor allem psychosomatische Aspekte stehen im Vordergrund, da speziell im Bereich der Gynäkologie, aber auch in der Partnerschaftsbeziehung, die Körper-Geist-Seele-Verbindung von besonderer Bedeutung ist. Wie, wann und wo Hilfe zu finden ist, bleibt nicht dem Zufall überlassen. Dieser Ratgeber macht Sie zu einer gut informierten und verantwortungsbewussten Partnerin in allen Lebenslagen.  
253 Seiten, gebunden, farbig illustriert  
Fr. 24.80, Best.-Nr. 1640

## Rückenschmerzen und Bandscheiben-Beschwerden



Dr. med. H. G. Schmidt/Wolfgang Schmidt  
**So hilft die Natur bei Rückenschmerzen und Bandscheiben-Beschwerden**  
Rückenschmerzen zählen heute zu den am meisten verbreiteten Zivilisationskrankheiten. Hexenschuss und schmerzhafte Bandscheibenbeschwerden können das Leben zur Qual machen. Wie man hier mit natürlichen Mitteln vorbeugen, Beschwerden lindern und den kranken Rücken behandeln kann, wird in diesem Gesundheitsratgeber von einem erfahrenen Naturarzt gut verständlich in Wort und Bild geschildert.  
94 Seiten, Fr. 12.80, Best.-Nr. 1613



Prof. Dr. rer. nat. C. Leitzmann/H. Million  
**Mit Lust und Liebe Vollwertküche für Geniesser**  
"Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich!" Hinter diesem Motto der Vollwerternährung verbirgt sich nicht nur eine möglichst gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, sondern auch die Forderung nach einer insgesamt verantwortungsbewussten Lebensweise. Dieses Buch legt ausführlich die Prinzipien für Vollwerternährung dar. Es zeigt, welche Lebensmittel und Inhaltsstoffe in der Ernährung des Menschen wichtig sind und worauf es bei der Zubereitung ankommt. Die grosse bunte Palette der Lebensmittel spiegelt sich in den Rezepten wider. Frische Salate, Gemüse und Obst, herzhaftes Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte stehen im Mittelpunkt; Fleisch und Fisch dagegen werden nur selten als Hauptzutat eines Gerichtes verwendet. Wie abwechslungsreich und verlockend diese Gerichte sind, zeigen die vielen Farbfotos. Mit Bildern aus der Natur präsentiert sich hier die Vollwertküche für Geniesser.  
256 Seiten, Fr. 34.70, Best.-Nr. 4412

(NSP)

## Bestellschein

Einsenden an:  
VITA REFORM-VERLAG AG  
POSTFACH, 6932 BREGANZONA

Anz.	Best.-Nr.	Titel	Preis
Ex.			Fr.
Ex.			Fr.
Ex.			Fr.
Ex.			Fr.
Ex.			Fr.
Ex.			Fr.

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Die Lieferung erfolgt zuzüglich Porto und Verpackungskosten. Preisänderungen vorbehalten.

1989 über 2000 Mal verkauft!