

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 4

## 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:** 24.12.2025

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

entweder anstrengen, die Adresse besonders deutlich zu schreiben, oder aber sie am besten in Druckschrift zu vermerken.

Eine weitere Notwendigkeit ist die Angabe der genauen Adresse, damit Verwechslungen vermieden werden können. Kommt die gleiche Ortschaftsbezeichnung auch noch in andern Kantonen vor, dann darf auf keinen Fall der Kanton vergessen, sondern sollte stets deutlich vermerkt werden. Dadurch fällt für die Post unzüglich Arbeit dahin und die Sendung erfährt keine Verzögerung.

Jeder, der die gegebenen Anweisungen berücksichtigt, erspart uns vermehrte Arbeit und Sorgen, auch muss er nicht vergebens auf Antwort und Bedienung warten. Wer indes nach erfolgter Anfrage nicht von uns bedient wird, sollte nach einer gewissen Zeit sein Anliegen an uns wiederholen, denn es mag sein, dass einer der erwähnten Gründe die Erledigung der Angelegenheit verunmöglicht hat. Bei der vielen Korrespondenz kann es auch einmal vorkommen, dass ein Brief irgendwie verloren geht, weshalb eine Reklamation unumgänglich ist, wenn die Bedienung nicht auf den normalen Zeitpunkt erfolgt.

Wir danken allen die entsprechende Rücksichtnahme aufs beste.

### Atem ist Leben

So ist ein Hauptartikel in meinem Buche «Der Kleine Doktor» übergeschrieben. Ich habe seit dem Erscheinen dieses Buches viele Zeitschriften bekommen, die mir bestätigen, wie dankbar viele Leser sind über die in dem Buche gegebenen Ratschläge. Auch über die Auswirkung der Zwerchfellatmungsgymnastik bei vielerlei Leiden sind bereits interessante Berichte eingegangen. Es ist deshalb angebracht, alle Leser der «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder auf die Vorteile einer richtigen Atmungstechnik aufmerksam zu machen. Besonders bei Märschen, Ausflügen und Spaziergängen und nicht zuletzt auch bei sportlichen Leistungen ist die Atmung von grosser Bedeutung. Glücklicherweise gibt es heute da und dort biologisch eingestellte Aerzte und Heilpraktiker, die Atmungsgymnastik empfehlen und sogar Atmungskurse veranstalten.

Ich hatte selbst Gelegenheit die praktischen Demonstrationen von Herrn Helml zu sehen und war sehr beeindruckt davon. Dieser alte und doch jung gebliebene Praktiker beweist mit seinem eigenen elastischen Körper, dass seine Erfahrungen mit der Atmungsgymnastik jeden naturverbundenen Menschen anspornen sollte, durch richtige Atmung stärker, elastischer und gesünder zu werden. Den vollen Nutzen der besten natürlichen Ernährung haben wir nur, wenn wir uns auch genügend bewegen und dabei richtig atmen.

Verantwortlicher Redaktor: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen

Wegen Nichtgebrauch  
(Abreise nach Amerika)

### 1 Turmix

Fr. 250.— statt Fr. 350.—

### 1 Joghurt-Apparat

für 3 Pers., fabrikneu, Fr. 35.—  
Schwester Hulda Städeli  
Rainstrasse, Stäfa

GESUCHT: Einfache, saubere,  
tüchtige

### TOCHTER

für einige Wochen als Hauspflage (Wochenpflage) zu drei kleinen Kindern. Einfache Bircherküche. - Offerten an F. Aeschlimann-Hofer, Bernstr., Rothrist.

## Dr. A. VOGEL spricht!

aus Teufen

<b>Buchs SG</b>	Dienstag, den 5. April 1955 20.00 Uhr im Hotel Grüneck
<b>Burgdorf</b>	Donnerstag, den 28. April 1955 20.00 Uhr im alkoholfreien Restaurant zum Zähringer

THEMA: **Was bedeutet die Leber  
für unsere Gesundheit?**

Wie erhalten wir unsere Leber gesund? Wie können wir sie günstig beeinflussen, wenn Funktionsstörungen oder eine Krankheit vorliegen? Welche Diät schalten wir ein und welche Anwendungen sind notwendig? Welche Rücksichtnahmen müssen wir beachten? Was dürfen wir uns gestatten? Was sollen wir essen und was meiden? — Ueber alle diese interessanten Fragen wird uns der Vortrag Aufschluss geben. Der Redner spricht nicht als Theoretiker sondern auf Grund 30jähriger Erfahrung.



### Qualitäts-Gemüse

durch richtige Kompost-Pflege mit  
«SILIZIUM»-Urgesteinsmehl  
Aufklärung über Bodenfruchtbarkeit  
durch:  
ROLF KOCH, KRIENS 41 / (LU)

### Pension „Sünnehüs“ Teufen AR

950 m ü. M.

Haus für Ruhesuchende und Erholungsbedürftige. Gute, reichliche Verpflegung: Vegetarisch und Vollkost. Jeder Gast steht die Möglichkeit offen, unsere bestbewährten Badekuren zu geniessen. Speziell für Rheumatischen, Nervöse, gegen Kreislaufstörungen und zur Entschlackung etc. Kurdauer 3—4 Wochen. Preis 50—60 Fr. Pension: Pauschal Fr. 11.80.

Leitung:  
Schw. Hedwig Joss und Fr. Hubschmid - Tel. 071 / 23 65 53

## HELMELS SELBSTERNEUERUNGS-KURSE

Neuzeitliche Ferien, ohne Risiko (unabhängig vom Wetter) — sinnvoll, vernünftig, naturfroh, aufbauend, regenerierend!



### BEATENBERG

Hotel Edelweiss  
11. bis 17. April 1955  
Preis Fr. 150.— ca.\*

### LUZERN (OBERRÜTI)

Hotel Waldhaus ob Horw  
17. April bis 1. Mai 1955  
Preis Fr. 150.— ca.\*  
pro Woche

\* Zuschläge für Sonderwünsche

Regelprogramm: vormittags Atemübung nebst Vortrag/Gymnastik  
nachmittags: frei für Ausflüge/Uebungen

Lesen Sie — erleben Sie schon jetzt Helmels Schriften und Lebensweisungen durch seine Werke: a) Atem- und Lebensschule «Der bejahende Mensch» Fr. 12.— kt., Fr. 14.— geb.

b) Steigere deine Lebens-, Nerven- und Heilkraft mit Vokal-, Stimm- und Sprechübungen Fr. 6.— kt.

c) Blutwellübungen, kräftigen Kreislauf und Herz! Fr. 4.20.

Anmeldung/Bestellung/Bildprospekte vom Sekretariat Volksgesundheit, Zürich 1

Sihlstr. 30 (Telefon 051 - 25.34.33)

### SCHLOSS STEINEGG

Hüttwilen (Thg.)  
1. bis 15. Mai 1955  
Preis Fr. 140.— ca.\*  
pro Woche