

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
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: 29.04.2026

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

BÜCHERBESPRECHUNG

Erholung durch Kreislauftraining

Frau Dr. med. Käthe Bischoff, Ärztin für Naturheilverwesen aus Hamburg, nennt ihre hilfreichen Bücher zum Wohle unserer Gesundheit: «Eckpfeiler der Gesundheit». Eines davon beschäftigt sich in der Hauptsache mit der Erholung durch Kreislauftraining. Bevor aber dieses Training beginnt, dürfen wir ruhen, um dann erst jene Schulung kennen zu lernen, die uns trotz der heutigen unnatürlichen Beanspruchung im gesundheitlichen Gleichgewicht zu erhalten vermag. Es ist erfreulich, wie geschickt die Verfasserin dem vielseitigen Wandel unserer unruhigen Zeit Rechnung trägt, indem sie die auftretenden Schädigungen beleuchtet und uns alsdann zu deren Behebung auch das entsprechend einfache Mittel verrät. Ihre Erklärungen, Beanstandungen und Ratschläge sind von mannigfachen, anregenden Illustrationen begleitet, so dass sie leicht verständlich für uns werden. Selbst die Übungen können wir uns dadurch gut einprägen und gewissermassen mühelos nachahmen. Einmal mehr kommt besonders die so notwendige Atmung und Bewegung im Freien zu ihrem Recht. Herz und Kreislauf ziehen erholungsreichen Nutzen aus den dargebotenen Vorschlägen. Statt infolge von Aufpeitschmitteln schliesslich versagen zu müssen, hilft uns das tägliche Training die Ermüdung auf natürliche Weise zu beheben.

Dabei ist die Autorin jedoch keineswegs einseitig nur auf körperliche Übungen eingestellt. Sie streift im Gegenteil alle Möglichkeiten, die uns Hilfe bieten können und zeigt, wie vernünftig es ist, Schädliches zu meiden. Das Buch wird jene nicht enttäuschen, die bemüht sind, ihre Leistungsfähigkeit auf natürliche Weise zu fördern und zu stärken. Es ist in unserem Sinne geschrieben und wird bei richtiger Beachtung manchem Versagen den Riegel stossen.

Das Buch umfasst 168 Seiten und ist anschaulich illustriert. Sein Preis beträgt kart. DM 7.80, Halbl. DM 10.60 und ist herausgegeben vom Omnium-Druck und Verlag Kurt Strutzke Berlin-Tempelhof, Ringbahnstrasse 16-20.

Zur Beachtung

Unsere Leser möchten Anfragen und Bestellungen nach wie vor an die Adresse von:

A. Vogel, Biologische Heilmittel, Teufen AR senden, da die Bioforce AG, Roggwil, nur der Engros-Kundschaft dient.

Korrektur

Im Artikel «Neue Gesichtspunkte in der Epilepsiebehandlung» in Nummer 3, Seite 44 hat sich in der 2. Spalte, auf der 6. Linie ein Druckfehler eingeschlichen: statt gesunder, muss es heissen, gesunkener Kalkspiegel.

Besonders schonend hergestellte Säfte aus Edel-Trauben sind:

RIMUSS, moussierend; RIMETT, natur (nicht schäumend) und RIMO angenehm gespritzt — alle aus der Rimuss-Kellerei Rahm, Weinbau, Hallau.

Dank dem neusten vitamin- und wirkstoffhaltenden Kurzpasteurisations-Verfahren sind diese Erzeugnisse nicht nur besonders gesund, sondern auch wunderbar fruchtig. Rimuss erhält man fast überall, Rimett und Rimo in Spezialgeschäften (auch SHG- u. Usego-Läden).

In Zürich

erhalten Sie unsere Naturheilmittel (IKS bewilligte) in Apotheken und Drogerien, wo nicht, bei unserem Depositär: **Dr. Brum-Antonioli, Lindenhofapotheke, Rennweg 46**

Für Hilfsbuchhaltung

und Patienten-Korrespondenz

suchen wir eine tüchtige Hilfe.

A. Vogel, Teufen AR

A. Vogels Santasapina der hilfreiche Kraftspender bei wechselndem Frühlingswetter

Tannenknospen

Wenn sich im Frühling die Tannenknospen in ihrem hellen Grün entfalten, wundert sich kaum jemand darüber, dass sie uns mit ihren Werten dienlich sein können, denn kein Teil einer Pflanze ist so reich an Mineralbestandteilen wie gerade die Knospen. Schon im Herbst legt die Pflanze bei deren Bildung wertvolle Kräfte in sie hinein, damit sie ihren Aufgaben, die darin bestehen, für das kommende Jahr Wachstum und Fruchtbildung zu erwirken, gewachsen sein können. Sie sind Speicher konzentrierter Kraft, weshalb sich viele wildlebende Tiere, vor allem die Vögel, die notwendigen Vitalstoffe aus den Knospen holen.

Schon zu Grossmutterzeiten war es bekanntlich üblich, aus den hellgrünen Frühlingsknospen der Tannen einen Sirup herzustellen. Dieser mundete nicht nur den Kindern, sondern auch den Erwachsenen vorzüglich. Mit Erfolg verwendete man ihn bei Erkältungen, Husten und Katarrhen, sowie zur blutreinigenden Frühlingskur. Dass die Tannenknospen sehr viel Vitamin C enthalten, wusste man damals allerdings noch nicht. Zur Zubereitung des Sirups gebrauchte man in jener Zeit braunen Kandiszucker und zur Verfeinerung des würzigen Geschmacks gab man noch etwas Honig bei.

Altes, verbessertes Rezept

Ein altes Rezept, das durch moderne Herstel-

lungsmethoden wesentlich verbessert wurde, ergibt heute den beliebten Tannenknospensirup Santasapina. Dieser schmeckt den Kindern so vorzüglich, dass sie auch dann noch danach verlangen, wenn sie ihn nicht mehr dringend nötig haben, sondern auch in der übrigen Zeit, was sogar recht gut ist, vermag er doch in vorbeugendem Sinne zu wirken.

Zur Herstellung von Santasapina werden frische, rohe Knospen der Weisstannen, Rottannen, Lärchen und Legföhren verarbeitet. Ein besonderes Verfahren ermöglicht den Zusatz von Preßsaft aus den frischen, rohen Knospen. Dies verleiht dem Santasapina den feinen Naturgeschmack, der ihn so beliebt macht. Die Verwendung von natürlichem Fruchtzucker und Honig erwirkt zudem eine wesentliche Gehaltsbereicherung.

Santasapina ist von bekannten, biologisch eingestellten Ärzten als der beste Tannenknospensirup bezeichnet worden.

Im Hause bereitet Santasapina den Kindern Freude und erspart den Eltern manche Sorge, stillt er doch das Süßigkeitsbedürfnis der kleinen Schleckmäulchen und trägt zu ihrer Kräftigung bei.

Bei ungünstigen Wetterverhältnissen, wie sie sich im Frühling immer wieder zeigen, hilft Santasapina mit seinen Vorzügen, den gefürchteten Wechsel überbrücken.

A. Vogels Santasapina wird von der Bioforce AG, Roggwil/TG hergestellt

Soeben erschienene Bücher:

So heilt die Natur

Die Naturheilkunde
in Theorie und Praxis,
von P. Häusle, Gesundheitslehrer,
150 Seiten, Fr. 5.—

Heilerfahrungen ohne Operation

Das neue lehrreiche Buch
der Vorbeugung und Heilung,
von P. Häusle,
150 Seiten, Fr. 5.—

Zu beziehen beim **VERLAG VOLKS-
GESUNDHEIT Abteilung G,
Bleicherweg 7, Zürich 2/39**
(Bücher-Verzeichnis und Probe-
nummer «Volks-gesundheit» gratis
erhältlich !)

Für den
alternden Menschen

HAIN Distelöl

feinst, leicht kaltgepresst, für Ihre
Salate, Mayonnaise, Kochzwecke.

Nicht nur keine Cholesterine zu-
führen — sogar den Cholesterin-
spiegel in Ihren Blutbahnen senken
— dank des unerreicht hohen Ver-
hältnisses von 9 : 1 (Verhältnis
zwischen hochungesättigten zu ge-
sättigten Fettsäuren) im HAIN-Di-
stelöl.

Im Reformhaus erhältlich, wenn
aber nicht vorhanden, über Ihr
Lebensmittelgeschäft.

Dokumentation durch
H. Neuenschwander, Bern
Effingerstrasse 12, Tel. 031 9 28 23

Ihrer Gesundheit
Ihrem Wohlbefinden
Ihrem Aussehen
zuliebe,



brauchen
auch Sie eine

isolaterra

Liege- und Gymnastikdecke

denn immer, wenn Sie auf dem Rasen, auf Schnee, Eis, Sand,
Waldboden, auf Holz oder Steingrund, auf dem Liegestuhl,
auf der Luftmatratze, im Feldbett, im Schlafsack liegen,

sei es zu Hause im Garten, auf dem Balkon, auf der Terrasse,
bei Gymnastik- oder Yogaübungen, im Ferienhaus, beim Pick-
nick, während der Autorast, am Strand, beim Sonnen-, Luft-
und Lichtbad, im Boot, im Camping, im Wohnwagen, im Zelt,
im Auto mit Liegesitz oder wo immer es sei,

**ob im Frühjahr, im Sommer, Herbst oder Winter, Immer
schützt Sie die Isolaterra Liege- und Gymnastikdecke vor
Bodenkälte, Zugluft und Feuchtigkeit**

**und strahlt die Körperwärme so gut zurück, dass Sie wie
auf einer geheizten Decke liegen, denn sie isoliert wie
eine 20 cm dicke Holzunterlage, belegt mit einem warmen
Teppich.**

Die unvergleichliche Isolaterra Liege- und Gymnastikdecke
enthält eine medizinisch einwandfreie, atmungsaktive Schicht
aus Millionen und Abermillionen stationärer Luftbläschen, die
einen vollkommenen Wärmespiegel bilden. Kein Schaum-
gummi! Auf der Bodenseite ist sie mit solider Plastikfolie, auf
der Liegeseite mit hübschem bunt gemustertem Baumwoll-
stoff bezogen und abgesteppt. Gewicht nur 900 gr. Zusammen-
gerollt und im Plastikbeutel verpackt, bildet sie eine handliche
Rolle von nur 16 cm Durchmesser, aber ausgebreitet ist sie
70 x 190 cm gross und knapp 1 cm dick.

**Wenn auch Sie diesen selbstverständlichen Komfort ge-
niessen möchten, dann verlangen Sie noch heute eine Isola-
terra Liege- und Gymnastikdecke für 3 Tage zur Ansicht. Sie
werden davon begeistert sein.**

Gutschein

An Isolaterra Vertrieb Altenbergstrasse 6 Bern
Telefon 031/328 17

Senden Sie mir die Isolaterra Liege- und Gymnastikdecke
3 Tage zur Ansicht

_____ Stück normale Grösse 70 x 190 cm 66.—

_____ Stück doppelt breit · 140 x 190 cm 129.—

die ich nach 3 Tagen zahle oder in tadellosem Zustand
eingeschrieben zurücksende.

Herr/Frau/Frl. _____

Strasse _____

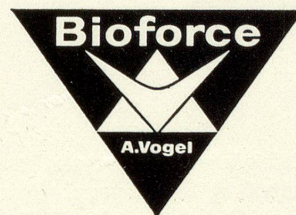
Ort _____

Unterschrift _____

Santasapina

orig. A. Vogel

Frischer Tannenknochen-Sirup



Ihr zuverlässiger Helfer

- Bei **Husten** und **Heiserkeit**
- **Katarrh** und
- bei **Verschleimung** der Atemwege

der wohlschmeckende Hustensirup aus dem Saft
frischer Tannenknochen,
reinem Bienenhonig, mit Frucht- und
Traubennährzucker.

Ein wertvolles Naturprodukt (nach Spezialverfahren
ohne Erhitzen schonend hergestellt)
von dem **auch Ihre Kinder begeistert** sind.

Inhalt: 200 ccm
Preis: Fr. 5.50
Inhalt: 500 ccm
Preis: Fr. 11.20

In allen Apotheken
und
Drogerien erhältlich
IKS Nr. 20.933

BIOFORCE AG ROGGWIL TG . Telefon 071 23 60 23

Aus vollem Korn gesundes Brot



Das Korn
wird
auf der
Steinmühle
geschrotet
und
mühlewarm
verarbeitet

Alleiniger Lizenzhersteller für die Schweiz:
Vitalbrot AG, vorm. Reformbäckerei Geiser AG, Telefon 031 63 37 16, **Liebefeld-Bern**
Sägemattstr. 2, Postfach Bern-Transit 504

A. Vogels Flockenschnittbrot

Leicht **gemälzter Vollroggen** und **Weizenkeime** sind die **Grundlage** des beliebten Vogel-Schnittbrot. Dank **würzigem Geschmack** und **leichter Verdaulichkeit** eignet es sich vorzüglich für den **täglichen Bedarf** und **belegte Brötchen**.

Packung Fr. 1.10
NEU!

A. Vogels Flockenbrot

Gross Fr. 1.10; klein Fr. —.65
aus dem **vollen Roggen-** und **Weizenkorn** mit Zusatz von wertvoller, **mineralstoffhaltiger Reiskleie**. **Milchsäurehaltig**, weil mit **Joghurt** angereichert. Mit **Meersalz gewürzt**. Stets frisch auf der **Steinmühle gemahlen**, mit dem **vollen Fermentgehalt** des Getreidekornes verteigt und im eigenen Dampf gebacken.

Echtes Walliser-Roggenbrot

Fr. 1.20
Vollroggenschrot mit natürlichem Fluorgehalt, mit **Milchsäure** und **Meersalz** angereichert — das **ganze Korn täglich auf unserer Steinmühle geschrotet und sofort verarbeitet!**

A. Vogels Sesambrot

Fr. 1.30
Die mineral- und nährstoffreichen kleinen Sesamsamen mit ihrem hohen Gehalt an **hoch ungesättigten Fettsäuren** und **feinen Pflanzenölen**, geben dem Sesambrot den köstlichen Geschmack, der dieses Brot in so kurzer Zeit so beliebt gemacht hat. Mit **Joghurt angereichert** und mit **Meersalz gewürzt**.

Vital-Diät-Brot für Diabetiker

nach Rezept A. Vogel Fr. 1.30
Ein schmackhaftes, gut verdauliches Brot, speziell für Menschen mit delikater Gesundheit — und für Diabetiker. Seine Bekömmlichkeit und seinen guten Geschmack verdankt es den zahlreich enthaltenen Mineralien und dem sehr mässigen Gehalt an Kohlehydraten (nur 10% !)

A. Vogels Früchtebrot

Fr. 1.80
Das **volle Korn**, **naturreine Früchte** und **Nüsse** in eine sehr schmackhafte Form gekleidet, das ist **A. Vogels Früchtebrot**.

Sehr geeignet als **Tourenproviand**, für die **Schule** und als **Zwischenverpflegung** (für z'Nüni und z'Vieri) sowie zum Bircher muesli und statt Schleckereien für die Kinder.

Unsere Vollwertbrote sollten **nie frisch gegessen** werden, **trocken kühl und luftig** aufbewahrt **lange haltbar**, erreichen sie erst nach **3—4 Tagen** den geschmacklichen Höhepunkt !



VITALBROT AG. LIEBEFELD-BERN

Reformbäckerei, vorm. Geiser AG, **Sägemattstr. 2**, Tel. (031) 63 37 16