

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 11

## 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:** 08.01.2026

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

haltiges Produkt, vor allem verdünntes Molkosan oder aber die bekannten Biotta-säfte ausser Randen- und Rüeblisaft. Wir müssen es uns aber unbedingt zur Gewohnheit machen, nie zu trinken, solange wir Speise im Munde haben, denn sonst vernachlässigen wir das gute Einspeicheln und beeinträchtigen die Vorverdauung im Munde.

#### Das Nachtessen

Nachts sollte man nur eine leichte Mahlzeit einnehmen, da man besser schlafen kann, wenn uns keine schwer verdaulichen Speisen belästigen. Wir wählen also vorwiegend Fruchtnahrung, die wir mit Vollkornbrot, das wir mit Nussa oder Butter bestreichen und mit einem Bambu-Kaffee zusammen geniessen. Die Fruchtnahrung kann aus einem Birchermüesli oder Fruchtsalat, der nur aus frischen Früchten zubereitet werden darf, bestehen. Da eine Diät-Fruchtnahrung stets aus frischen Früchten hergestellt werden muss, ergibt es sich, dass man sich jeweils mit den Früchten der Jahreszeit

begnügt.

Wer den Früchten das Gemüse vorzieht, kann nachts auch, wie bereits erwähnt, zu einem kalten Buchweizengericht verschiedene Salate geniessen. Er kann jedoch auch eine aus Frischgemüsen zubereitete Suppe mit belegten Brötchen essen, nebst einer nachträglichen Salatplatte.

Um Gärungen zu vermeiden, achte man darauf, Früchte- und Gemüsenahrung immer getrennt, also nicht beides zusammen zur gleichen Mahlzeit einzunehmen. Wem diese Ernährungsweise fremd ist, dem wird sie erst etwas Mühe bereiten. Sie kann ihm aber ebensogut wie die früheren Zusammenstellungen zur Gewohnheit werden, und es wird sich lohnen, da dadurch mancherlei Beschwerden verschwinden werden, auch dient es zur wesentlichen Schonung der noch vorhandenen Kräfte.

Die hier erwähnte Diätkur kann nebst physikalischen Anwendungen im Kurhaus Bad Horn, Horn/TG durchgeführt werden (Jahresbetrieb).

# Biotta

## Biotta Kartoffelsaft

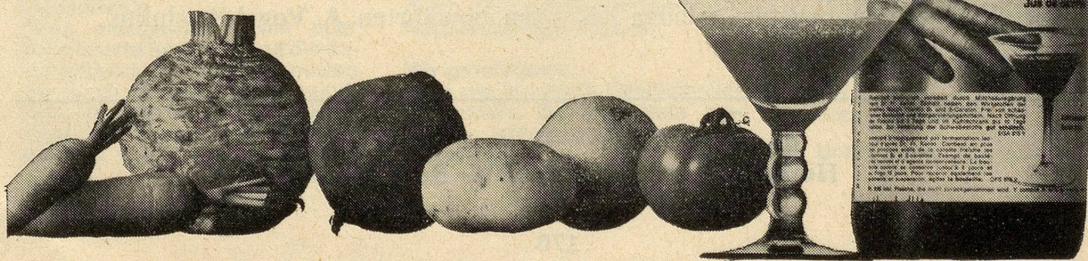
für Ihr Wohlbefinden !

Biotta-Kartoffelsaft ist nicht ein Getränk, sondern ein wunderbares Heilmittel — ein bekömmlicher Diätsaft bei Magenstörungen, sei es bei Magenübersäuerung oder gar bei Magengeschwüren. Schon unsere Urgrosseltern wussten von der Heilkraft der rohen Kartoffel auf den Magen.

**Vor jedem Essen ein Gläschen Biotta !**

Biotta-Säfte in Reformhäusern, Drogerien und Lebensmittelgeschäften. Gleich morgen besorgen !

**Biotta Gemüsebau AG, 8274 Tägerwilen TG, Tel. 072 80131**



## Wissenswertes über gesunde Lebensführung

---

### Die Wichtigkeit des Kreislaufes

---

In Amerika sterben mehr Menschen an den Folgen von Kreislaufstörungen und Schädigungen des Gefäßsystems als an Krebs.

Auch in Europa finden wir ähnliche Verhältnisse, und es ist für jedermann eine wichtige Aufgabe, dem Kreislauf in unserem Körper vermehrte Aufmerksamkeit und Pflege angedeihen zu lassen, und zwar besonders dann, wenn wir in die zweite Lebenshälfte eingetreten sind.

Das beste Heilmittel gegen Kreislaufstörungen ist neben einer naturreinen Ernährung viel Gehen, Wandern und Atmen, in frischer Luft, in Feld und Wald. Wohl ist das Auto eine praktische, technische Errungenschaft für das Geschäft. Aber für die Gesundheit ist es ein Verderben geworden, weil man dadurch das Gehen und Wandern vernachlässigt oder gar vergessen hat. Wir sind in der Tat gewohnt, Benzin statt Sauerstoff zu tanken.

Wer bei Kreislaufstörungen und Gefäßleiden zur Einsicht gelangt, seine Lebensweise ändern zu müssen, findet in der Pflanzenwelt gleichzeitig einige gute, natürliche Hilfsmittel zur günstigen Unterstützung.

**A r n i k a**, vor allem der Wurzelextrakt, ist ein altbekanntes Naturheilmittel zur Stärkung der Gefäße des Herzens.

**J o h a n n i s k r a u t** steigert die Aufnahmefähigkeit der Sonnenstrahlen und hilft das erschlaffte Venensystem wieder lei-

stungsfähiger zu machen.

**S c h a f g a r b e** ist ein altbekanntes und bewährtes Mittel, das bei Krampfadern und venösen Stauungen erfolgreich wirkt.

**K ü c h e n s c h e l l e** wird in der Homöopathie bei kalten Händen und Füßen wie auch bei Frostbeulen, Krampfadern und Unterschenkelgeschwüren sehr empfohlen.

Aus dem Frischpflanzenextrakt dieser vier Heilpflanzen ist das bewährte Kreislaufmittel **H y p e r i s a n** zusammengesetzt.

Bei Kreislaufstörungen, Krampfadern, offenen Beinen, Frostbeulen, kalten Händen und Füßen, sowie bei vielen anderen Störungen im Kreislauf und Gefäßsystem ist Hyperisan eine grosse Hilfe. Tausende von Frauen möchten dieses Naturmittel nicht mehr missen, und zwar besonders nicht während der Schwangerschaft und nach Geburten.

**H y p e r i s a n** ist eines der wichtigsten Naturheilmittel in jedermann's Hausapotheke, wo man es für den Bedarfsfall ruhig aufbewahren kann, da es unbegrenzt haltbar ist.

Wer sich Hyperisan beschaffen möchte, findet das Mittel in der Drogerie oder Apotheke. Die Flasche von 50 g ist zu Fr. 7.50 erhältlich.

**H y p e r i s a n** ist eines der seit Jahrzehnten bewährten A. Vogel-Produkte.

---

**Herstellerfirma: Bioforce AG Roggwil / TG**

Nicht mehr frieren — kein kaltes Bett mehr —  
Schlafen wie noch nie —  
dank der

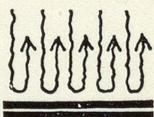
# isolaterra

## Gesundheits-Unterdecke

Rheuma, Arthritis, Ischias, Hexenschuss, Muskel-, Glieder- und Rückenschmerzen, Nieren- und Blasenleiden, Zirkulationsstörungen, Erkältungen und damit verbundene Schlaf- und Gesundheitsstörungen sind nur halb so schlimm, wenn man auf der ärztlich empfohlenen Isolaterra Gesundheits-Unterdecke schläft.

**Was ist die Isolaterra Gesundheits-Unterdecke und wie wirkt sie?**

Im Gegensatz zu Schaumgummi, Chemiefasern oder ähnlichen Produkten, enthält die Isolaterra Gesundheits-Unterdecke eine medizinisch einwandfreie, atmungsaktive Schicht mit Millionen und Abermillionen stationärer Luftbläschen, die einen vollkommenen Wärmespiegel bilden. Die auf-treffende Körperwärme wird dadurch sofort zurückgestrahlt und zwar höchstens bis zur Bluttemperatur, die das natürlichste Bett- und Heilklima ist. Unabhängig von der Aussentemperatur empfindet man nur so viel Wärme, wie der Körper gerade braucht: bei Kälte mehr, bei Hitze weniger. Durch diese fein abgestimmte Selbstregulierung sind Kälteschock, Verweichung oder gar lästiges Schwitzen ausgeschlossen.



So wird die Wärme zurückgestrahlt

**Was bietet die Isolaterra Gesundheits-Unterdecke Gesunden und Leidenden?**

Ohne elektrischen Strom oder komplizierte Apparate und die damit verbundenen Gefahren nützen Sie durch die Isolaterra Gesundheits-Unterdecke das beste Heilklima, die eigene Körperwärme, voll aus. Rasch stellt sich tiefer,



entspannter Schlaf ein, in welchem sich die natürlichen Abwehr- und Erneuerungs Kräfte entfalten, was auch für aktive Sportler und Gesunde wichtig ist. Selbst bei niedrigsten Temperaturen gibt es kein Frösteln mehr. Ausgeruht und munter beginnen Sie den neuen Tag.

**Wie wird die Isolaterra Gesundheits-Unterdecke verwendet?**

Sie wird ganz einfach auf die Obermatratze gelegt und mit dem Unterleintuch gedeckt. Die 80x180 cm messende Decke passt in jedes Bett.

**In 10 Sekunden haben Sie den Beweis, dass die Isolaterra Gesundheits-Unterdecke etwas anderes ist, als irgendeine Matratzenauflage**

Wenn Sie die eine Hand auf die Isolaterra Gesundheits-Unterdecke, die andere auf irgendeine Matratzenauflage drücken, dann spüren Sie schon nach wenigen Sekunden, wie einewohlige Wärme von der Isolaterra Gesundheits-Unterdecke auf Ihre Hand einströmt — ganz im Gegensatz zur andern Decke. Diese intensive, heilende Rückstrahlung der Isolaterra Gesundheits-Unterdecke durchdringt ungehindert Leintuch, Nachthemd oder Pyjama.

**Wir garantieren,**  
dass die Isolaterra Gesundheits-Unterdecke bei normalem Gebrauch jahrelang wirksam und haltbar bleibt.

**Sie können die Isolaterra Gesundheits-Unterdecke 6 Tage lang kostenlos ausprobieren**  
Verlangen Sie mit dem Gutschein eine Isolaterra Gesundheits-Unterdecke 6 Tage zur Gratisprobe. Die mit hübschem Stoff überzogene und abgesteppte Isolaterra Gesundheits-Unterdecke kostet: Barpreis **Fr. 123.—** oder Anzahlung **Fr. 47.—** und zwei Monatsraten von **Fr. 40.—**

## Gutschein

für 6 Tage Gratisprobe

An Isolaterra-Vertrieb

Altenbergstrasse 6

3013 Bern

Telefon 031/4142 35

Senden Sie mir eine fabrikneue, also ungebrauchte Isolaterra Gesundheits-Unterdecke. Nach 6 Tagen zahle ich den Barpreis von **Fr. 123.—** oder als erste Rate **Fr. 47.—** und zwei Monatsraten von **Fr. 40.—** oder sende die Unterdecke in tadellosem Zustand eingeschrieben zurück.

Herr/Frau/Frl. \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_  
Bitte Blockschrift

N 2

Unterschrift: \_\_\_\_\_

AZ

Ostermundigen



## Herbamare

orig. A. Vogel

aus gartenfrischen, biologisch gezogenen Gewürzkräutern und Meerpflanzen des Pazifik, reich an Spurenelementen — mit Meersalz

- Jetzt** mit Herbamare würzen und dem Körper gleichzeitig Aufbaustoffe zuführen dank den darin enthaltenen mineralstoffreichen Meerpflanzen!
- Jetzt** bekommen Sie in Ihrem Reformhaus oder Lebensmittelgeschäft **Gratismuster** und den Herbamare-Prospekt mit Tips für die vielseitige Verwendung.
- Jetzt** gehört Herbamare in jede Küche und auf jeden Tisch: die hübsche, meerblaue Streudose. Ausgiebig! Fr. 2.80.

Bioforce AG Roggwil TG