

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 9

## 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:** 08.02.2026

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

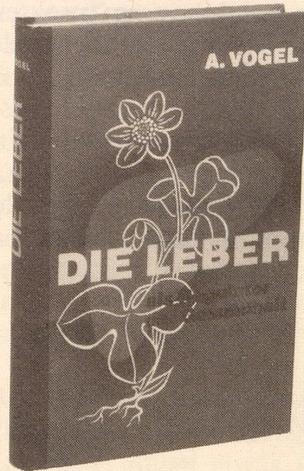
wenn die Möglichkeit besteht, auch drausen, 15 Minuten unbekleidet bewegt und dabei den Körper mit einer Trockenbürste massiert, bis die Haut leicht gerötet ist. Diese Massnahme fördert eine bessere Durchblutung und wir werden uns wohler fühlen, wenn wir danach lauwarm bis kalt duschen und nach dem Abtrocknen ein gutes Funktionsöl auf die Haut auftragen. Zur Abwechslung kann man eine kalte Abreibung des ganzen Körpers, entweder mit kaltem Wasser oder mit verdünntem Molkosan (1:10) machen. Ein weiterer Schritt sind zunächst kurze kalte Duschen oder Kneippgässse. Man muss sich danach immer gut abtrocknen, ja den Körper frottieren, bis man eine angenehme Wärme verspürt oder man legt sich noch einmal in das noch warme Bett. Diese einfachen Anwendungen sind wirklich eine Wohltat, vorausgesetzt, dass man des Guten nicht zuviel tut und sich dabei erkältet. Von direkter Sonnenbestrahlung abgesehen, sind kurze Sonnenbäder zu empfehlen, indem man sich an der Sonne, statt zu liegen, bewegt. Auf diese Weise kann man im Sommer seine Abwehrkräfte aufbauen und dann gegen Infekte gewappnet die kalten Wintermonate überstehen.

### Ein gesunder Durststiller

Ein begeisterter Kenner von Molkona gab mir eine gute Idee, die ich den Lesern gerne weitergeben möchte: Ihm war Molkona ein wenig zu süß, und er verdünnte es mit einem Drittel Wasser und fand, dass es ihm geschmacklich so noch viel besser zusagt und auch als Getränk zu jedem Essen besser passt. Gleichzeitig strapaziert es auf diese Weise das Haushaltbudget weniger.

### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag:  
Dienstag, den 20. September 1983, 20 Uhr,  
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock  
W. Nussbaumer spricht über seelische  
Krankheiten und Lebensprobleme



### **Wer in der heutigen Zeit gesund bleiben will – braucht dieses Buch!**

Eine gesunde Leber ist die notwendige Voraussetzung zu einem gesunden Leben.

Der weltbekannte Schweizer Naturarzt Dr. h. c. A. Vogel als Heilpflanzenforscher, Phytotherapeut und Entdecker natürlicher Heilkräfte bei den Naturvölkern macht seine wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse in diesem Buch allen daran Interessierten zugänglich.

260 Seiten Inhalt. Mit 8 Farbtafeln nach Aufnahmen des Verfassers und vielen wertvollen Diät-Rezepten. Format: 12,5 x 20 cm. Kunstledereinband mit cellophanierten Überzügen.

Preis: Fr. 28.— / DM 29.50  
zuzüglich Versandkosten

Zu beziehen bei  
Verlag A. Vogel GmbH, 9053 Teufen

In Deutschland:  
Verlagsauslieferung A. Vogel  
Postfach 5003, 7750 Konstanz 12

# Vollwert-Weizenkleie

A. Vogel's Vollwert-Weizenkleie besteht aus den Randschichten des Weizenkorns. Sie enthält einen hohen Anteil natürlicher Ballaststoffe. Dank der Weizenkeime, die reich an natürlichen Wertstoffen sind, erfährt die Weizenkleie eine wertvolle Ergänzung. Die in A. Vogel's Vollwert-Weizenkleie enthaltenen Ballaststoffe besitzen ein hohes, natürliches Quellvermögen, wodurch die Verdauung auf zuverlässige, doch schonende Art angeregt wird. Mischen Sie

A. Vogel's Vollwert-Weizenkleie z. B. mit Yoghurt, Fruchtsäften, Kompott, Müesli, usw.

**Angereichert mit Ananas- und Apfelflocken.**

Erhältlich in allen Apotheken, Drogerien und Reformhäusern. Packung à 200 g

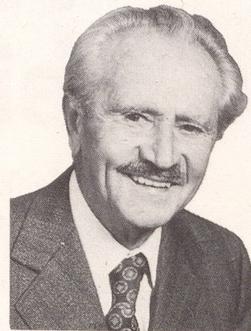
ein **A.Vogel** Produkt

BIOFORCE AG  
9325 Roggwil



AZ

3072 Ostermundigen



## A. Vogel's Symphosan

### Rheumamittel

A. Vogel's Symphosan ist ein Frischpflanzen-Präparat aus Wallwurz, Arnika und Johanniskraut zur Behandlung von Unfall-, Sport- und Arbeitsverletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Blutergüssen sowie bei rheumatischen Beschwerden und Nervenentzündungen.

Syphosan wirkt abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

ein **A. Vogel** Produkt



Erhältlich in allen  
Apotheken und  
Drogerien  
in Flaschen zu  
50 ml, 100 ml  
und 200 ml.

In der BR  
Deutschland auch  
in Reformhäusern  
erhältlich



Bioforce AG  
Roggwil TG