

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 2: Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

### **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:** 25.02.2026

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



## Vitaminbombe und Lebenselixier

Wußten Sie, daß ein dorniges Ölweidengewächs hierzulande unser größter Vitamin-C-Lieferant ist? Der die Zitrusfrüchte um das Zehnfache schlägt und fast überall in Nord- und Mitteleuropa zu finden ist: an den sandigen

Nord- und Ostseestränden, auf den Kiesbänken von Gebirgsflüssen oder als Böschungspflanze entlang der Autobahnen. Von Sanddorn ist die Rede, dem die Finnen schon lange viel abgewinnen. Saucen zum Beispiel oder Sirup, Mus, Saft, ja sogar Eis oder Konfitüre.

Das muß an ihrem Umgang mit der Kälte liegen, denn Sanddorn schützt dank seiner hohen Vitamin-C-Mengen, seines Gehalts an



Vitamin A, B, E und an Betacarotin sowie an Kalzium vor Erkältung und Grippe. Aber nicht genug: Sanddornbeeren kräftigen die Knochen- und Zahnschmelze, das Zahnfleisch, Herz und Kreislauf und sind eines der besten natür-

lichen Stärkungsmittel.

A.Vogel empfiehlt, von diesem gesunden Energiequell soviel wie möglich zu profitieren und ihn zum festen Bestandteil des Speiseplans zu machen. Sanddornkonfitüre (Bio-Sanddorsan), das Sanddorn enthaltende Stärkungs- und Aufbautonikum Vitaforce (in D: Vitalextrakt) und die natürlichen Bio-C-Lutschtabletten von A.Vogel sind in Drogerien, Apotheken und Reformhaus erhältlich.

## Gut zu wissen:

### Kurse/Seminare:

**11./12.2. Bern:** «Ausgebrannt – was tun dagegen?», 2-Tages-Seminar. Auch 16./17.3. in Zürich.

*Auskunft:* Team-Netz, Hallenstr. 10, 8008 Zürich, Tel. 01/262 55 24

**25./26.2. Zürich:** «Craniosacral-Balancing», Berufsbegleitende Ausbildung/Einführung.

*Info:* Sphinx-Workshop, 4117 Burg/BL, Tel. 061/731 23 24

**24.-26.3. München:** «Abschied vom Vater».

*Anmeldung:* ZIST, Richard-Wagner-Str. 9, 80333 München, Tel. 089/52 52 22

**24.-26.3. Interlaken:** «Neue Therapien mit Bach-Blüten» von Dietmar Krämer.

*Auskunft:* Tantra Galerie, Jungfraustr. 29, 3800 Interlaken, Tel. 036/ 22 74 14

### Multivision:

**3.3. Frick:** Multivisionsschau «Feuer-Wasser-Erde-Luft», von Bruno Blum

**29.3. Luzern:** Bruno Blum, siehe 3.3.

**31.3. Murten:** Bruno Blum, siehe 3.3.

### Ferien:

**23.2. und 2.3. San Bernardino:** «Schneeschuhlaufen».

*Auskunft:* Gabriella Lobner, 7432 Zillis, Tel. 081/61 10 29

**12.-19.3. Ausserberg VS:** Fasten-Wandern.

*Auskunft:* Regi Meier-Brugger, Postfach, 9006 St.Gallen, Tel. 071/25 52 02

Früchte des Winters –  
festlich inszeniert

Karneval in Venedig



