

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 10: Bärenstarke Kraftspender aus der Natur

Artikel: Bärenstark durch den Herbst
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558272>

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

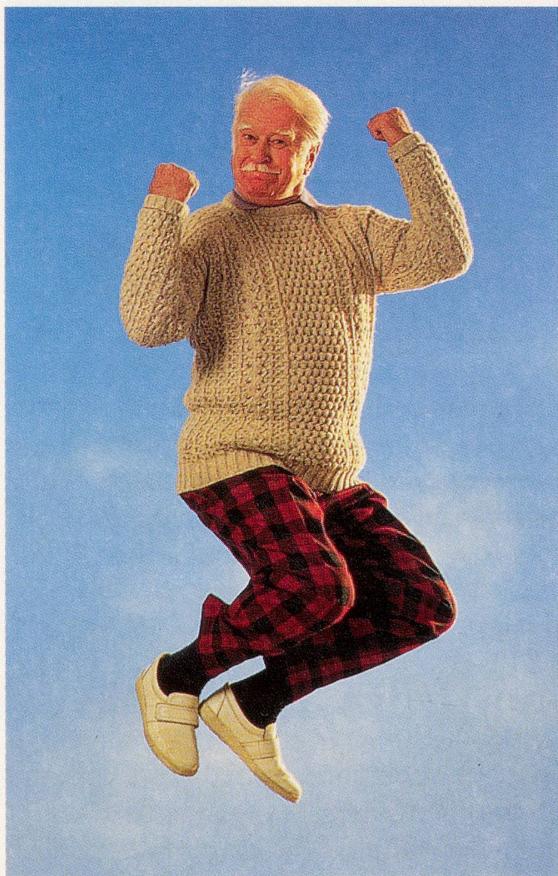
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

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

Bärenstark durch den Herbst

Der Spätherbst hat es in sich: Eine Grippewelle jagt die andere, und trübes Wetter, Nebel und Regen zehren an unserer Substanz. Die sonnigen Tage des Altweibersommers liegen lange zurück, und der nächste Frühling ist so weit entfernt, daß man noch gar nicht an ihn glaubt. Kein Wunder, bringt der Herbst deshalb für viele nicht nur einen äußeren, sondern auch einen inneren «Wärmeverlust» mit sich, der sich z.B. in Form von Depressionen und Gemütsverstimmungen äußern kann. Dagegen kann man sich mit einfachen Mitteln schützen. Die Natur hält eine ganze Reihe von Kraft- und Energiespendern bereit, die uns, wenn wir sie nützen, Bärenkräfte verleihen.



Voller Energie den Sprung aus dem Nebel in den blauen Himmel wagen: Wer regelmäßig etwas für seinen Körper tut, kommt leichter durch die dunkle Jahreszeit. Sportliche Aktivitäten halten fit und verscheuchen düstere Gedanken.

Schon vom Oktober an zeigt sich die Sonne bei uns spärlicher. Naßkaltes, ungemütliches Wetter beginnt und kündigt den Winter an. Nicht nur der Körper stellt sich in dieser Zeit um, auch psychisch werden wir anfälliger und verfallen leichter ins Grübeln. Manchen fällt das Aufstehen am Morgen schwer, auch tagsüber kommen sie nicht richtig in Schwung, und am Abend möchten einige am liebsten gleich direkt nach dem Essen ins Bett schlüpfen. Das einheimische Nahrungsmittelangebot ändert sich in dieser Zeit und wird weniger obst- und vitaminreich. Kommen Erkältungen, Halsweh und ein hartnäckiger Husten hinzu, so fehlt nicht viel,

und wir sind richtig «down». Wenn wir uns jetzt nicht vorsehen, haben Herbst und Winter wirklich ein leichtes Spiel mit uns.

Bären – königlich-pelzige Vitaminsammler

Machen wir es doch in dieser Zeit wie die Bären. Zwar können wir uns nicht, wie sie, mit dem nonchalanten Hinweis auf Winterruhe für ein paar Monate verabschieden (das wäre ja noch schöner), aber sonst können wir eine ganze Menge von ihnen lernen. Zum Beispiel, daß Beeren ungeheuer vitaminreich sind. Vor seinem Winterschlaf frißt sich der König der Wälder etwa 20 Kilo zusätzliches Gewicht an, das zu einem erheblichen Teil auf das Verzehren von wilden Beeren, z.B. Heidelbeeren, sowie von Honig zurückzuführen ist. Stellt das dicke Fettpolster gewissermaßen die «Wärmflasche» des Bären in den kalten Monaten dar, so sind die Vitamine sein Schutzmantel gegen Krankheiten. Es gibt keinen Grund, weshalb nicht auch wir uns so vitaminreich und natürlich mit der Ernährung auf die kalte Jahreszeit vorbereiten sollten.

Zum Beispiel mit einem Müesli-Frühstück, angereichert mit Beeren, geraffelten Äpfeln oder anderen Saisonfrüchten. Im Gegensatz zum nur schädlichen Weißbrot liefern Müesli mit biologischem Vollgetreide dem Körper Eiweiß, Nahrungfasern, Mineralstoffe und einen Großteil des Tagesbedarfs an wertvollen Vitaminen. Sie stärken das ohnehin beanspruchte Immunsystem und schützen vor einer ganzen Reihe von Krankheiten. Die Kohlenhydrate, die wir mit dem Getreide zu uns nehmen, steigern gleichzeitig die körperliche und geistige Leistungskurve. Die natürlichen A.-Vogel-Müesli enthalten unter anderem Hafer-, Weizen-, Roggen-, Reis-, Soja-, Hirse- und weitere vollwertige Flocken aus kontrolliert biologischem Anbau.

Reserven für Geist und Körper

Vollwert-Müesli sind nur ein Anfang, um mit der sagenhaften Kraft der Bären Schritt zu halten! Andere Mittel, wie z. B. den Körper mit Kneippen abhärten oder etwas Sport treiben, sind in dieser Jahreszeit genauso wichtig, weil trockene Luft in überheizten Räumen anfällig gegen Erkältungen macht. Beides, genügend Vitamine und ausreichend Abhärtung, lässt den Grippeviren weniger Angriffsfläche. Zur Unterstützung der physischen, aber auch der psychischen Widerstandsfähigkeit empfehlen sich ferner einige spezifische Aufbau- und Stärkungsmittel.

Unschlagbar ist in dieser Hinsicht der koreanische Ginseng, der in der östlichen Medizin seit langem als Wunderwurzel bekannt ist. Ginseng erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut und garantiert eine bessere Versorgung der Organe. Giftstoffe werden dadurch schneller aus dem Körper ausgeschieden. Da die «Wunderwurzel» kein Reizmittel ist, beeinflusst sie den Schlaf nicht und kann für ältere Menschen zum wahren Jungbrunnen werden. Auch nach einer überstandenen Krankheit verleiht eine Ginseng-Kur, zum Beispiel mit Ginsavita N (Ginseng-Dragées) von A.Vogel, rasch neue Kräfte. Das mit dem Extrakt aus der sechs- bis achtjährigen Ginsengwurzel hergestellte Ginsavita steigert das Allgemeinbefinden auf sanfte Weise.

Ein natürliches Stärkungs- und Aufbaumittel ist auch Vitaforce (in D: Vitalextrakt). Auf der Basis von Sanddorn- und Organgensaft, der Tropenfrucht Durian und vielen anderen gesunden Stoffen stattet es den Körper mit zusätzlichen, gerade im Herbst wichtigen Anti-Grippe-Reserven aus.

Bärenkraft dank Bienenensaft

Ein außergewöhnlicher Nährstoff, der in hochkonzentrierter Form viele Vitamine (B1, B2, B6, PP, H, C, E und A), Hormone und Spurenstoffe enthält, ist A.Vogels Gelée Royale. Es handelt sich um die Nahrung der Bienenkönigin, die durch die Futtersaft-Drüsen der jungen Arbeitsbienen ausgeschieden wird. Diese «Bienenmilch» ver-



Sanddornbeeren mit Honig kalt zu einem Mus rühren – fertig ist die Vitaminbombe. Als Tee enthält auch die Hagebutte, vor allem die der Alpenhagrose, viel wertvolles Vitamin C.

leiht Bärenkraft, sie wirkt belebend und verjüngend, weil sie unsere Drüsen günstig beeinflußt. Aber Achtung: Bären sind ganz verrückt nach Honig. Gelée Royale wäre für sie ein Festschmaus sondergleichen. Für Sie genügt täglich eine Messerspitze vor den Mahlzeiten.

Sehr gut haltbar und praktisch identisch in der Wirkung ist Gelée Royale in der Apiforce-Trinklösung. Apiforce wird nach einem schonenden Spezialverfahren hergestellt, so daß die hochwertigen, äußerst empfindlichen Inhaltsstoffe des Königinnensaftes ohne chemische Zusätze, in einer alkoholischen Honiglösung, lange haltbar bleiben. Wenn Sie Apiforce täglich etwa eine halbe Stunde vor dem Frühstück einnehmen, sind Sie auch in Zeiten höherer Beanspruchung ausreichend mit Energie versorgt.

Bären – von Natur aus gemütliche Tiere

Neben genügend Kraftreserven ist das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung wichtig. Vergessen Sie nicht, sich im alltäglichen Streßkarussell, das vor der Herbstkälte nicht Halt macht, etwas Ruhe zu gönnen. Klug ist nämlich, wer hin und wieder richtig ausspannt. Halten Sie sich an die Bären! Sie sind, bei aller Kraft, sehr gemütliche Tiere, die nichts lieber tun als faulenzen. Schaffen Sie sich

Bärenkraft – nichts als ein Mythos?

Bären gehören zu den ältesten Jagdtieren der Welt und waren bei vielen Völkern gefürchtet. Bis ins Mittelalter war der Braunbär in Deutschland und in der Schweiz weit verbreitet. Heute ist er nur noch in Skandinavien, Rußland und auf dem Balkan vereinzelt zu finden. In den meisten europäischen Ländern ist er geschützt.

Die größten Bären sind der nordamerikanische Grizzly und der Alaska- oder Kodiakbär – sie erreichen die stolze Größe von etwa drei Metern.

Bären halten von Oktober bis März in Erd- und Felshöhlen Winterruhe; Winterruhe, nicht Winterschlaf. Beim eigentlichen Winterschlaf, wie ihn z.B. die Fle-

dermäuse halten, paßt sich die Körpertemperatur der Außentemperatur an und die Körperfunktionen werden auf das Minimum reduziert. Anders bei den Bären. Sie verlassen während ihrer Winterruhe immer wieder ihre Höhle und streifen herum. Da Bären alles fressen, was ihnen zwischen die Zähne kommt, finden sie auch im Winter gelegentlich Futter. Hauptsächlich leben sie aber von den im Herbst angefressenen Fett- und Vitaminreserven. Auch wenn der Bär heute vom Menschen bedroht ist, gilt noch immer: Wer Bärenkraft besitzt, ist stark. Und wer stark ist, ist gesund und widerstandskräftig – auch gegen Krankheiten.



doch auch zu Hause ihre persönliche «Höhle», in der Sie niemand stört und Sie wieder auftanken können. Dazu gibt es verschiedene Mittel, die helfen, körperliche und geistige Anspannungen zu lösen. Herrlich wohltuend ist zum Beispiel ein *Honig-Molke-Kräuterbad mit Melisse*. Es beruhigt und entspannt. Hören Sie danach wieder einmal Musik. Haben Sie nicht schon ein paarmal für sich eine Melodie gesummt, zu der Ihnen der Komponist einfach nicht einfallen wollte? Und ist da nicht dieser liebliche Duft, der so überaus angenehm das Zimmer erfüllt? Mit sanfter Kraft wirken ätherische Öle, z.B. in Duftlampen, von der feinstofflichen Seite her auf Körper und Gemüt ein und verleihen neue Kraft und Geborgenheit. All das und etwas Phantasie – und schon hält die graue Welt auch an düsteren Tagen ein paar Perlen bereit!

Der Liedermacher Reinhard Mey hat vor nicht allzulanger Zeit das Kinderbuch «Der Bär, der ein Bär bleiben wollte» in eine wunderschöne Ballade verwandelt. Ein kleiner Bär verirrt sich in die Welt der Menschen, arbeitet in einer Fabrik, kommt zum Zirkus und gerät bei all dem arg in Bedrägnis – bis er wieder, der Winter hält schon in dicken Flocken Einzug, zu sich, seinem Wald und seiner Höhle zurückfindet, um die verdiente Winterruhe zu halten. •CU

Honig-Molke-Kräuterbäder mit Melisse oder Lavendel sind in der Schweiz bei der A. Vogel GmbH, 9053 Teufen, und in Deutschland erhältlich.

Die Ballade «Der Bär, der ein Bär bleiben wollte» ist auf der Schallplatte/CD «Menschenjunges» von Reinhard Mey zu finden.

Mit A.Vogel gegen Herbst- und Wintertiefs

Avenaforce: Nervenberuhigungs-Tropfen, hergestellt aus frischem, blühendem, kontrolliert biologisch angebautem Hafer, beruhigen die Nerven und entspannen. Avenaforce hilft auch bei Gereiztheit und Einschlaf Schwierigkeiten.

Eleutherococcus: die Tinktur der Taigawurzel (in D: **Eleuthero***force*, auch in Kapseln) steigert ebenfalls die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Eleuthero^{coccus} verbessert den Eiweiß-Stoffwechsel und erhöht die Streßtoleranz.

Ginsavita N: Ginseng Dragées sind angezeigt bei geistiger und körperlicher Erschöpfung, Müdigkeits- und Schwächezuständen sowie bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, im Alter und in der Rekonvaleszenz.

Hyperiforce: Gemütsverstimmungs-Tropfen (in D: **Hypericum perf.** Ø) aus Johanniskraut-, Melissen- und Hopfenzapfentinktur. Hyperiforce wirkt bei Ängstlichkeit, innerer Unruhe, Unausgeglichenheit, nervöser Gereiztheit, Schlafstörungen und Niedergeschlagenheit.

Weizenkeimöl-Kapseln: das natürlich angereicherte Vitamin E, das die Weizenkeimöl-Kapseln enthalten, harmonisiert das Immunsystem, beeinflußt den Hormonhaushalt und hilft z.B. auch bei Rheuma und Allergien. Da es die Muskelermüdung verzögert und den Sauerstoffverbrauch senkt, spielt Vitamin E auch im Sport eine wichtige Rolle.

Vitaforce (in D: **Vitalextrakt**): ein natürliches Stärkungs- und Aufbaumittel auf der Basis von Sanddornsäft, Orangensaft, Malzextrakt, Weizenkeimextrakt, Hefe- und Blütenpollenextrakt, Bienenhonig, Datteln und der Tropfenfrucht Durian. Vitaforce aktiviert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, steigert die Widerstandskraft und bekämpft Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.