

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?

## 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](#)

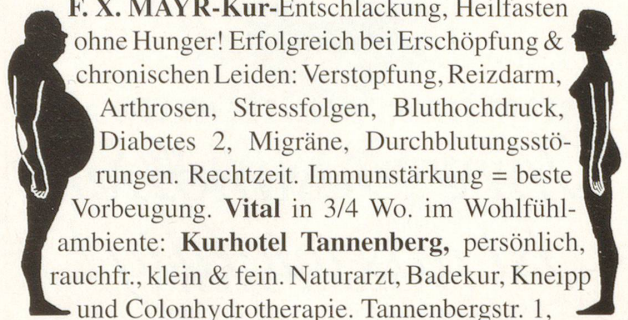
### Terms of use

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:** 12.12.2025

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

## Schlank, erholt, gesund & fit!



F. X. MAYR-Kur-Entschlackung, Heilfasten ohne Hunger! Erfolgreich bei Erschöpfung & chronischen Leiden: Verstopfung, Reizdarm, Arthrosen, Stressfolgen, Bluthochdruck, Diabetes 2, Migräne, Durchblutungsstörungen. Rechtzeit. Immunstärkung = beste Vorbeugung. **Vital** in 3/4 Wo. im Wohlfühlambiente: **Kurhotel Tannenberg**, persönlich, rauchfr., klein & fein. Naturarzt, Badekur, Kneipp und Colonhydrotherapie. Tannenbergstr. 1,

D-83646 Bad Tölz, Telefon 0 80 41 / 76 65-0, Fax -65

## KRÄUTERKURSE!

Möchten Sie einheimische Heilkräuter kennenlernen, Tinkturen, Salben, Cremes und Tees selber mischen und zubereiten?

Unterlagen und Auskünfte erteilt Ihnen gerne:

Susanne Frey-Schüpbach (Naturärztin NVS)  
Jupiterstrasse 15, CH-3015 Bern  
Telefon 031/941 15 41

## Ganzheitliches Augentraining

für Brillen- und Nicht-Brillenträger

Wieder besser sehen durch Anheben der Lebensenergie

Laufende Kurse, Wochenend- + Wochenkurse in 21 Orten (nur Schweiz)

Bitte Unterlagen anfordern (Jahresprogramm, Sehwochen-Infos)

Bei Zusendung eines frankierten und an Sie adressierten C5-Umschlages erhalten Sie kostenlos eine achtseitige Darstellung des ganzheitlichen Augentrainings (nur Schweiz).



Franz Lüthi, Sehkurse  
Im Buech 9  
CH-9247 Henau/Wil SG  
Tel. + Fax 071/951 22 70

## Kur-Urlaub in Oberbayern – Landschaft, Kultur und Gesundheit

Motto: Gesund werden und bleiben bis ins hohe Alter – trotz Chemikalien, Umweltbelastung und -giften! Entgiftungs- und Vitalstoff-Therapie nach Prof. Dr. med. Karl Kötschau, Begründer der biologischen Ganzheitsmedizin. Stärkt die Abwehr- und Selbstheilungskräfte des Körpers, führt zu Verjüngungseffekten. **Krebs-Vorsorge und Nachbehandlung.** Ferner Vorsorge und Behandlung bei: **Arthrosen, Bandscheibenschäden, Allergien, Herz- und Kreislaufstörungen, Schlafstörungen und Depressionen sowie altersbedingten Beschwerden.** **Schmerztherapie.** Unterstützt durch ein von Prof. Kötschau entwickeltes, rein pflanzliches Heilmittel. Zugelassen bei privaten Krankenkassen, beihilfefähig.

Auskünfte: **Kötschau-Institut e.V. Lindenweg 23, D-83071 Schloßberg bei Rosenheim / Obb., Tel. 08031-71351, Fax 08031-72376**

## Schlanke Figur und straffe Haut

Haben Sie auch Fettpölsterchen und Orangenhaut? Orangenhaut = Cellulitis ist eine Anhäufung von Depotfett, Wasser und Schlackenstoffen. Das Bindegewebe ist geschwächt, Blut und Lymphe zeigen Strömungsminderung. Die Folgen sind unschöne Fett- und Wasserpolster an Bauch und Oberschenkeln. Dagegen hilft wirksam unsere bewährte Intensivtherapie mit Enzymen:

**Contour-Massage-Creme**

Zur Aktivierung der Lymphzirkulation, gegen lymphatische Stauungen. Schlackenstoffe und Wasseransammlungen werden abtransportiert.  
250 ml Fr. 36.50

**Thermo-Gel**

Ist ein unentbehrliches Präparat in Kombination mit der Contour-Massage-Creme zur Reduzierung lokaler Depotfett-Ansammlungen. Der Hautstoffwechsel und die Fettverbrennung werden mit dem Thermo-Effekt stark angeregt!  
100 ml Fr. 37.50

**Hautstraffendes Enzym-Serum**

Intensiv straffendes Wirkstoff-Konzentrat mit Enzymen und pflanzl. Proteinen. Verbessert intensiv die Elastizität und Spannkraft der Haut.  
100 ml Fr. 39.50

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, empfehlen wir, alle drei Produkte über mindestens zwei Monate kombiniert anzuwenden. Genaue Gebrauchsanweisung wird mitgeliefert!

**Kurpaket (je zwei Produkte!): Fr. 190.–**  
(statt Fr. 227.–)

Je ein Produkt Fr. 113.50

Bitte Entsprechendes ankreuzen (Einzel- oder Kombikuren), senden, faxen oder telefonisch an:

Meine Adresse:

Vogel

Einsenden oder faxen an:



**DROGERIE  
HEGGLI**

**Naturheilmittel-Fachgeschäft**

Telefon 052/625 75 81 Postfach 53  
Hohlenbaumstraße 71 CH-8204 Schaffhausen  
Fax 052/620 03 51

**Lieferungen auch ins Ausland möglich!**

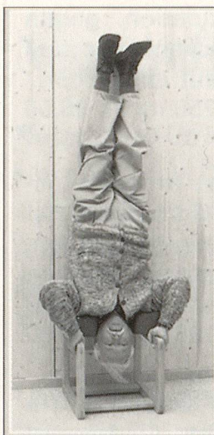
Produkte der natürlichen Erfahrungslehre  
Die natürlichste, luftdurchlässige, kieselsäurehaltige  
**Ur-Dinkelspreu-Matratze**

Positive Beeinflussung, auch nach Unfall/Operation, auf Kopf, Rücken, Schultern, Gelenke, Beine, Atmung, Nieren- und Darmtätigkeit, Blutdruck, Schlafstörungen. Stärkt das Immunsystem. Keine Nebenwirkungen. Herrliche Bettwärme, ohne zu schwitzen! Abschirmung gegen Erdstrahlen. Keine Milbenbildung. **Tatsachen, die belegt sind.** Großes Sortiment an **speziell gesteppten Kissen** (kein nächtliches Schütteln erforderlich), u.a. gegen Nackenverspannungen, Autositz-, Rückenstütz-, Prostatakissen, Halsstützkragen, Handvenen- und Ellenbogenstulpen, Fuß-Säcke, Computer-, Meditations-, Mama-/Bébékissen usw., Kindermatratzen. Edelhaarduvets aus Kamelhaar/Schurwolle oder Seide/Schurwolle.

*Leony*

Die gesundheitsfördernden Gebrauchsartikel  
Schlafkomfort auf Ur-Dinkelspreu  
Die umweltfreundliche Matratze

**ALBERT CHRISTEN, Weberei**  
CH-2544 Bettlach SO, Telefon 032/645 12 87



**Der Kopfstand mit »VITALIS«**  
kinderleicht, weich und bequem

- entspannte Halswirbelsäule
- regt die Blutzirkulation an und bringt den Kreislauf in Schwung
- Organsenkungen können sich bessern
- durch das Gleichgewichtstraining wird das Kleinhirn aktiviert und Sie sind gesitig fit
- selektive Gymnastik der Lendenwirbelsäule



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

**VITAL** D-87509 Immenstadt  
**PRODUKTE** Tel. 08323 / 60 74

Unser weiteres Programm: Körperformbetten, Wasserreinigung, Trinkwasseranalyse, Naturmatratzen, Möbel v. mondgeschl. Massivholz, Biologische Bauberatung

**Klinik «Al Ronc»**

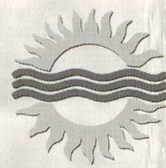


CH-6540 Castaneda  
Calancatal, Kanton Graubünden/Schweiz  
Telefon 091/827 22 50, Fax 091/827 32 69

**Arthrosen, Arthritis, Morbus Bechterew**  
**Aus- und ableitende Heilverfahren**  
**Zoster-Neuralgien**

Fastenkuren • Darmbäder • Sauerstoff-Therapien • Blutegel • Dauerbrause • Parapack • Neuraltherapie nach Huneke • Massagen • Reflexzonenmassagen • Kälte-therapien • Schröpfen trocken, blutig

Die Klinik verfügt über einen ständig anwesenden Arzt sowie über ein Labor, Röntgen, EKG usw. Leitender Arzt: Dr. med. G. Anselmi.



*Ihre Gesundheit ist uns wichtig!*

Kenner schätzen die Rickatschwende als Quelle der Regeneration für Körper, Geist und Seele. Seit Jahren führen wir die Entschlackungs- und Heilfastenkur nach Dr. F. X. Mayr mit großem Erfolg durch. Neben der täglichen Betreuung durch das anerkannte, ganzheitlich denkende Ärzte- und Therapeutenteam, trägt ein abwechslungsreiches Begleitprogramm zur echten Regeneration bei.

Tanken Sie bei uns - in einer wunderbaren Landschaft mit Blick auf den Bodensee, das Rheintal und die Schweizer Alpen - neue Energie und Lebenskraft. Wir freuen uns auf Sie!

\*\*\*\*  
Komforthotel

GESUNDHEITSZENTRUM  
**RICKATSCHWENDE**

Bödelestraße, A-6850 Dornbirn  
Tel. +43 (0)5572 25350-0, Fax +43 (0)5572 25350-7

**Naturheilpraxen  
im A. Vogel  
Gesundheitszentrum  
CH-9053 Teufen**

**Pierre Zufferey**  
kant. appr. Heilpraktiker  
Homöopath

Ausbildung:  
Heilpraktikerausbildung  
DPS in Zürich und München

Weiterbildung:  
beim Schweiz. Homöopathie-Institut SHI  
und beim ACON Colleg in Chiropraktik,  
Osteopathie und Neuraltherapie

Schwerpunkte:  
Klassische Homöopathie  
Augendiagnose  
Ernährungsergänzung  
Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)  
Elektroakupunktur (diagnostisch)

Anmeldung unter:  
Tel. 071/333 48 44

**Marlise Hofer**  
kant. appr. Heilpraktikerin

Ausbildung:  
2 Jahre Heilpraktiker-Ausbildung  
in Freiburg i.B.  
Kurse für Interferenz-/Elektrotherapie  
bei der Ferdinand von Arlt Akademie,  
Aachen

Schwerpunkte:  
Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)  
Homöopathie  
Interferenztherapie (Elektrotherapie)

Anmeldungen unter:  
Tel. 071/333 46 66

**Der andere Katalog**

**Mode  
ganz Natur**

Naturmode –  
von Kopf bis Fuss,  
für Tag und Nacht:  
kompromisslos,  
modisch, aktuell.

1000 Dinge  
zum Kleiden,  
Schlafen und  
Wohlfühlen:  
alles »ganz Natur«

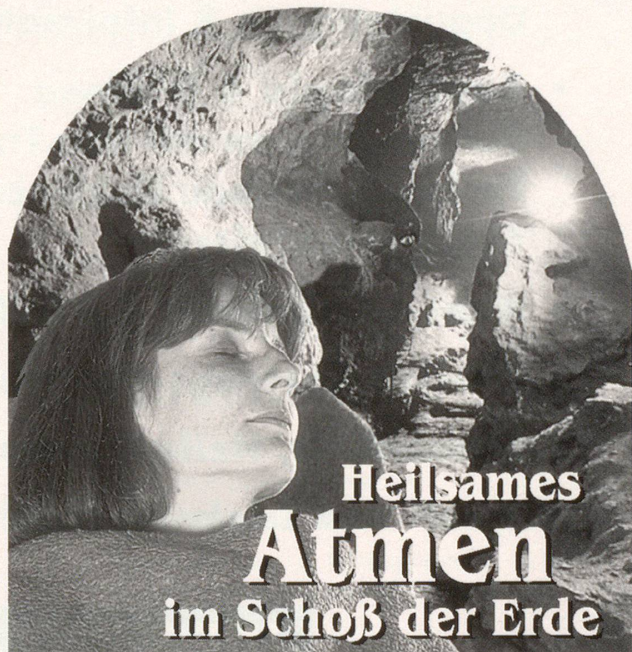


**KÖPPEL**

Versandhaus für bioLogische Produkte 9464 Rüthi SG  
Telefon 071-7677050, Fax 071-7677059

Ja, ich will den »ganz Natur«-Katalog gratis! Meine Adresse:

GN2



**Staatl. anerkannter Luftkurort  
mit Heilstollen-Kurbetrieb  
für Atemwegserkrankungen**

**Kurverwaltung  
D-75387 Neubulach**

Tel. (0 70 53) 96 95 10 · Fax (0 70 53) 64 16  
<http://www.neubulach.de>  
eMail: [neubulach@webgrafix.de](mailto:neubulach@webgrafix.de)

# OEKO PARACELSUS

Die Messe für Natur & Gesundheit



8.-11. April 1999 Messe Zürich  
Öffnungszeiten: täglich 10.00-18.00 Uhr, Freitag bis 20.00 Uhr

## Neuheiten



- **Zulassungskriterien** nach ökologischen Gesichtspunkten für die Aussteller.
- **«Bio-Land»** mit Produkten aus 100% biologischem Anbau. Degustationen & Information.
- **Baubiologie & Wohnen**  
Der Innenraum mit den Themen Holz, Farben, Lehm, Bau Elektrobiologie, Böden, Täglich Fachreferate.
- **Hanf-Warenhaus** der SHK
- **Grosses Vortrags-Programm**
- **Gesundheit, Heilen, Körperpflege, IGMG**
- **Spiel- und Erlebnisparadies für Kinder**

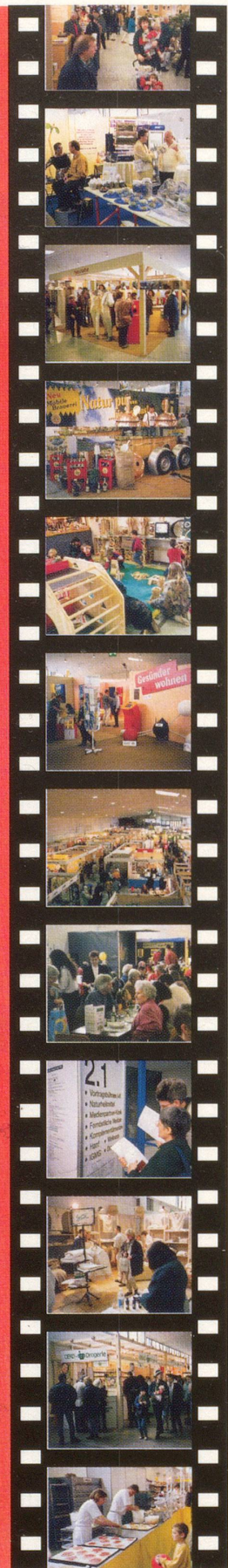


**INFO 052 212 85 05**

**Gutschein**  
zum Betrag einer Eintrittskarte für Fr. 7,- umfasst Fr. 10,-  
für die OEKO PARACELSUS Zürich  
vom 8. - 11. April 1999, Messe Zürich  
Bitte Gutschein  
an die Kassiererin  
anreichen.  
A. Vogel

Sponsor:  
**Natürlich**  
Chrütereröge  
Zeitschrift für Mensch und Umwelt

OEKO PARACELSUS, Tösstalstrasse 7, Postfach 458, 8402 Winterthur  
Tel. 052 212 85 05, Fax 052 212 85 07



## Das Beste für einen gesunden Schlaf

Bettgestelle und Roste aus massivem Holz, ohne Giftstoffe und Metallteile \* Naturmattressen \* Decken, Kissen, Matratzenauflagen aus reiner, unbehandelter Merino-Schurwolle, Tussah-Seide oder Kamelhaar \* Schlafplatzausmessungen nach traditionellen Methoden und mit elektronischen Messgeräten

**Fordern Sie unseren Gratis-Katalog an!**

# Vita Lana

Peter Müller, Gutenbergstr. 14, CH-8640 Rapperswil, Tel./Fax 055/211 10 66

## Prophylaxe

GESUNDHEITS- UND SCHULUNGSZENTRUM

Annette Schelker, Niesenweg 4, 3012 Bern

**Ausbildung:** Diverse Massagetechniken mit verschiedenen Abschlußmöglichkeiten für die berufliche Ausübung. Kurse und Seminare für interessierte Laien.

**Das Kursprogramm fordern Sie unter Telefonnummer 031/302 44 50 (Beantworter), Fax 031/302 99 19 an.**

## Las Castagnères Natur pur geniessen!

Rustikaler Bauernhof am Fusse der Pyrenäen, Nähe Lourdes, grosser biologischer Obst- und Gemüsegarten, eigener grosser Badensee, Naturpool, Sauna, Dauerbrause, Lehmbad, eigene Quellen, Tischtennis, Trimmilin, Ringe, Fahrräder, Wanderwege.

Grosszügige Doppelzimmer mit und ohne Kamin.

Nach Wunsch: veg. Kost, Sonnenkost, Urkost, Erdfasten unter fachkundiger Begleitung. (Naturärzte)

Fordern Sie unseren Prospekt an.

Tel./Fax: 0033/5/62336240



### Sass da Grüm – Ort der Kraft

Es gibt Orte, von denen eine spürbare positive Kraft ausgeht. Solch ein Ort ist die Sass da Grüm. Neues baubiologisches Hotel, Vollwertküche, Massagen, schönes Wandergebiet, autofrei, traumhafte Lage. Hier können Sie Energie tanken.

Verlangen Sie Albergo Sass da Grüm  
Unterlagen: CH-6575 San Nazzaro  
Telefon 091/794 28 50



# Royal Rest

MADE IN SWEDEN

## ist die Nummer 1\*

\* Resultat eines ausführlichen Vergleichs-Tests, welcher in Schweden und in den USA veröffentlicht worden ist.



*Selbstverständlich für Rücken- und Seitenlage geeignet*

Das einzige orthopädische Nackenkissen mit den zwei festen, federnden Stützkernen. Damit Sie im Schlaf richtig gestützt werden und erholt aufwachen für einen neuen spannenden Tag.

**Royal Rest®** kombiniert festes und weiches Material ideal: aussen weich für ein herrlich bequemes, entspanntes Liegen, innen orthopädisch geformte Kerne, welche den Nacken wirksam stützen. Die beiden Seiten sind verschieden hoch, um allen anatomischen Anforderungen und unterschiedlichen Matratzenfestigkeiten gerecht zu werden. Aus luftdurchlässigem, antiallergischem Polyurethan-Schaumstoff.

**Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.**

Ja, ich möchte gesund schlafen

Bitte schicken Sie mir mit Rückgaberecht:

- \_\_\_\_\_ **Royal Rest Original** 50×40 cm à Fr. 129.–  
 \_\_\_\_\_ **Royal Rest Junior** 42×33 cm à Fr. 108.–  
 \_\_\_\_\_ zusätzl. Kissenbezüge, 100% Baumwolle à Fr. 19.–  
 + Versandkosten, mit Rechnung

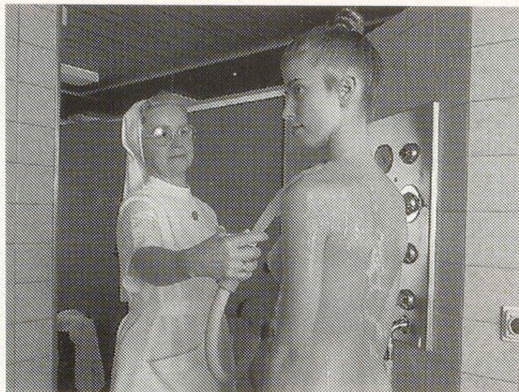
Meine Adresse: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: **EMPFI** med. Produkte, E. Pfister,  
Postfach 57, CH-5705 Hallwil, Telefon 062/777 32 57,  
Fax 062/777 32 59, E-Mail: marlies.pfister@empfi.ch

## Kuren für Körper und Seele

**Fastenkuren:** Entschlackung und Wohlbefinden  
**Badekuren:** Bewegung und Entspannung im Wasser  
**Kneippkuren:** Wassergüsse für Körper und Geist  
**Rehabilitation:** Erholung unter ärztlicher Leitung

Direktion: Armin Millhäusler Trägerschaft: Kloster Heiligkreuz Cham  
 Kurarzt: Dr. med. H. R. Cugg, Spezialarzt für Rheumatologie



kneipp hof

Kurhausstrasse 34, 8374 Dussnang  
 Tel. 071/978 63 63, Fax 071/978 63 64

Erholung im Tannzapfenland

## Sie haben schon oft unsere Anzeige gelesen?

Dann wird es Zeit, dass Sie uns auch kennenlernen!

Wir, das Moierhofteam, bauen für Sie in bester Demeterqualität alles an, was in unserer Region wächst – verwöhnen Sie bei Tisch mit schmackhaften u. bekömmlichen Vollwertgerichten. Ihre Seele können Sie bei den lyrischen Werken des Hausherrn baumeln lassen, und eine abwechslungsreiche Wander- und Radlandschaft erhalten Sie gratis dazu. Auch im Winter aktuelle Angebote.

Naturkost-Pension Moierhof • G. Schubböck • D-83339 Chieming  
 Telefon 0049/8664/987-0 • Fax 0049/8664/987 200

## Gebärmutter-/Blasen-Senkung

Leistenbrüche

Mastdarm-Austritt

OHNE OPERATION (Injektionen)

Biol. Aufbau-Verschleiss-Alters-Kuren



Biol. PRIVAT-SANATORIUM  
 «Haus Eichendorff»  
 D-83113 Neubeuern/Oberbayern  
 Telefon 0049/8035-2442

## Erschöpft?

Burnout Syndrom? Ständig müde?

Wir suchen nach versteckten Krankheitsursachen und zeigen natürliche Wege zu neuer Kraft. Buchen Sie jetzt Ihre Komplettuntersuchung zum Festpreis: Telefon 075 64/9 12 01

**NaturaMed** Badstraße 31 X  
 D-88339 Bad Waldsee  
 Telefon (075 64) 9 12 01  
 VITALKLINIK Fax: (075 64) 9 12 11

natürlich behandeln

## Biochemischer Verein Zürich

Öffentlicher Vortrag

Dienstag, 20. April 1999, 19.45 Uhr

«Schüsslersalze und Psyche»

Referent: Herr Dr. George C. Spring

im Vereinshaus Glockenhof,  
 1. Stock, Sihlstrasse 33, Zürich

Eintritt: Fr. 15.-, Mitglieder Fr. 8.-

BIOFARM

GENOSSENSCHAFT  
 KLEINDIETWIL

Neu im Sortiment:  
 Ein Produkt zum Entschlacken und Abnehmen.

7-Tage-Körner-Woche

Unser Angebot besteht aus 7 Beuteln mit verschiedenen Getreiden und 1 Beutel mit einer Kräutermischung.

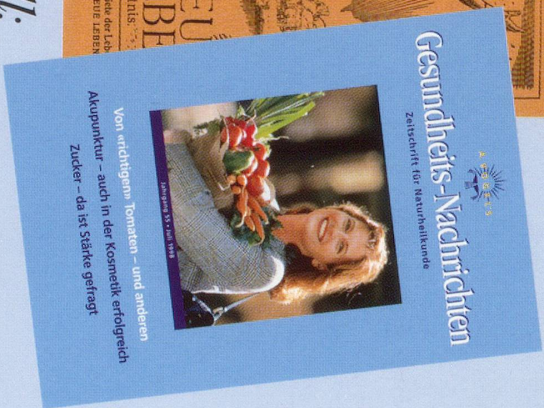
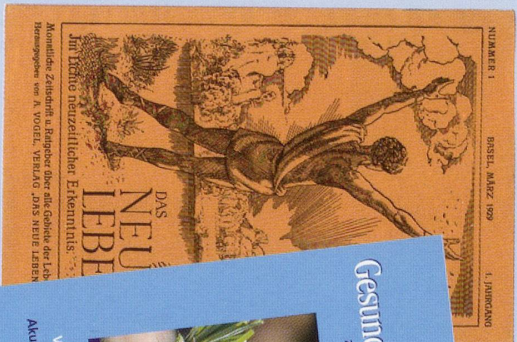
Jeden Tag wird eine andere Getreidesorte zubereitet. Dazu wird eine umfassende Broschüre mit Hinweisen und Rezepten abgegeben.

Dieses Produkt ist erhältlich in Bio-Läden, Drogerien und Reformhäusern.



Biofarm-Genossenschaft  
 CH-4936 Kleindietwil BE  
 Telefon 062 957 80 50  
 Fax 062 957 80 59  
 E-Mail: mailbox@biofarm.ch

70 Jahre gute Nachrichten  
für Ihre Gesundheit.



Jetzt aktuell:  
Das Jubiläums-Geschenkabo!

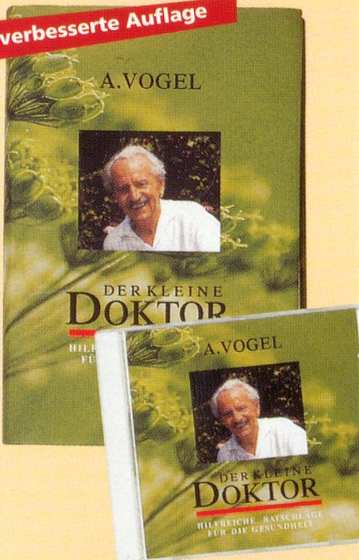
Bestellkarte

Das Jubiläums-Geschenkabo für Sie  
z.B. für:

Die beste **Freundin**, **Jugendliche**, Söhne, **Natur**freunde, **Nachbarn** mit **blauen** Augen, **höhere Töchter**, Familienmitglieder, den Butler, **Gesundheits**urlauber, **Kräuter**liebhaber, **Hunde**halter, **Garten**hausbesitzer, **Baby**mutter, die Schwägerin & **alle** anderen

Der Klassiker,  
aktuell  
wie eh und je!

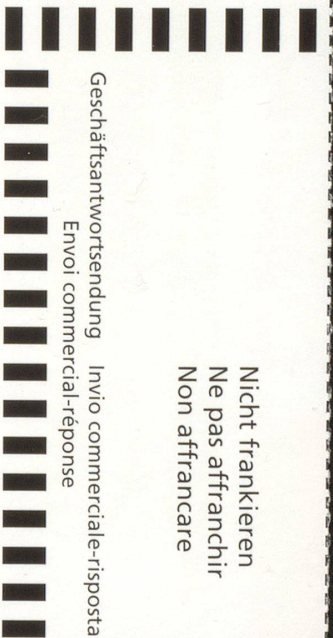
68., verbesserte Auflage



Eine bunte Zusammenfassung wertvoller Erfahrungen aus der Schweizer Natur- und Volksheilkunde.

**Der kleine Doktor**  
Buch: 864 Seiten, viele Farbfotos. Fr. 44.- / CD-ROM: Fr. 44.- /  
Buch und CD-ROM zusam. Fr. 60.-

Bitte benützen Sie die Bestellkarte. (👉)



Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH 9053 Teufen

Karte bitte hier abtrennen!

Wenn Sie jetzt ein Jubiläums-Geschenkabo für nur Fr. 25.- für jemanden bestellen ... \*

\*oder für sich selber ein Jahresabo für Fr. 30.-

... dann  
schenken  
wir Ihnen  
1 Kilogramm  
A. Vogel Müesli  
im Wert von  
Fr. 11.90



Ihr Geschenk:  
1 Kilogramm A. Vogel Müesli aus kontrolliert biologischen Rohstoffen (ECOCERT) mit der mineralstoff- und vitaminreichen Tropenfrucht Durian.  
(Angebot gültig bis 31.5.99)



A. Vogel

# Fit mit Molkosan



Vergorenes konzentriertes Milchserum  
mit L<sup>(+)</sup>-Milchsäure

## MOLKOSAN WIRD SEHR GESCHÄTZT:

- ▼ für «Gourmet»-Salate (mit Öl und Kräutern)
- ▼ für schmackhaften Kräuterquark  
(mit Kräutern und Quark)
- ▼ als durststillendes Getränk (mit 6 Teilen  
Mineralwasser/Wasser ev. gesüsst mit Honig)
- ▼ für äusserliche Anwendung  
(mit 3 Teilen Wasser oder pur)



**GEEIGNET ZUR ENTSCHLACKUNG,  
ZUR STOFFWECHSELREGULATION**