

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 7: Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz  
  
**Rubrik:** Blick in die Schweiz

#### **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:** 29.01.2026

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

## Schule für Eudynamik – neu in St. Gallen

Catrin Albonico, Therapeutin und Buchautorin («Ess-Brech-Sucht ist heilbar»), und ihr Team werden in diesem Herbst eine internationale Schule für Eudynamik eröffnen. Dies ist die Anwendung und Fortentwicklung der in der Schweiz entwickelten, mittlerweile auf allen Kontinenten verbreiteten Bothmer Gymnastik/Spatial Dynamics.

Seit fünf Jahren kommen in die St. Galler Praxis für «Bewegungskunst und psycho-soziale Bewegungsschulung» von Albonico Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahren) mit Ess- und anderen Suchtstörungen, allgemein aber auch Männer und Frauen, die für ihr persönliches und berufliches Tätigkeitsfeld ein besseres Gleichgewicht von Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln suchen.

In der Schule wird ein zweijähriges berufsbegleitendes Intensiv-Studium in zahlreichen Fächern (von Physiologie bis Psychologie, von Bewegungslehre bis zum schöpferischen Gestalten) angeboten werden. *Infos und Unterlagen: Praxis & Schule für Eudynamics, Merkurstr. 4. PF 119, CH 9001 St. Gallen.*

## Zilgrei-Kurs in Zürich

Die Paulus-Akademie in Zürich bietet einen Kurs zur Erlernung der Selbstbehandlungs methode Zilgrei an. Wie GN-Leser wissen, lindert diese Methode Beschwerden im gesamten Bewegungsapparat und richtet sich an Personen, die eine natürliche Schmerzbekämpfung suchen oder körperliche Ausgeglichenheit anstreben. Zilgrei ist leicht erlernbar und beansprucht nur dreimal 10 Minuten pro Tag. Die Teilnehmenden erlernen die korrekte Zilgrei-Atmung, das Koordinieren von Atmung, Haltung und Bewegung und das Ausgleichen einseitiger Körperbelastungen. Den Kurs leitet Brigitte Ruf-Steiner. *Auskunft und Programm: Paulus-Akademie, Postfach 361, CH 8053 Zürich, Tel. 01/381 37 00*

## Vorher informieren – sicherer reisen

Eine Website mit reisemedizinischen Empfehlungen in den Sprachen deutsch und französisch speziell für das Schweizer Publikum findet man neu unter der Internet-Adresse [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch). Das Angebot resultiert aus der Zusammenarbeit zwischen drei reisemedizinischen Zentren (Abteilung für Reise- und Migrationsmedizin des Universitätsspitals Genf, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich und Schweizerisches Tropeninstitut, Basel) und wird wöchentlich durch ein Ärzte- und Reisespezialistenteam auf den neuesten Stand gebracht. Man findet Informationen über auf das Reiseziel zugeschnittenen Vorsorgemassnahmen, Krankheiten, Impfungen (Impfstellen in der Schweiz) und empfohlene Massnahmen bei Gesundheitsproblemen nach der Rückkehr. Die Website ist für das breite Publikum bestimmt, das vor der Abreise gesundheitliche Informationen wünscht, denn obwohl Arzt und Apotheker bei der Information und Prävention eine wichtige Rolle spielen könnten, werden sie leider vor der Abreise nur selten konsultiert.

### Vorschau auf die Themen im August

Delikatesse für Gaumen und Leber:  
Artischocke

Was ist Vitalogie?

Interview mit  
der NLP-Spezialistin Dr. Gundl Kutschera

Sommer-Kreuzworträtsel – letzter Teil

Serie: Phytotherapie und  
Frischpflanzenverarbeitung nach A. Vogel:  
Wie kommt der Sonnenhut in die Flasche?

Waldkindergarten