

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 7-8: Sommerlüftchen für die Seele

## **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:** 18.01.2026

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



**DIE FAMILIE VERWÖHNEN**

**MARKETING EVENTS ORGANISIEREN**

**ANDERS SCHLAFEN**



**Die Welt gehört den Ausgeschlafenen.**

Wer nicht ins Hintertreffen geraten will, muss nachts Kraft schöpfen. Darum unterscheidet sich das Hüsler Nest von herkömmlichen Betten durch eine perfekte Anpassung und Stützung des Körpers, Hygiene und Auswahl der besten Materialien. Einzigartig ist das Federelement aus elastischen Massivholz-

Trimellen. Darauf die geschmeidige Naturlatex-Matratze und die Wollauflage. Zwei separate Teile, die gut zu durchlüften und zu pflegen sind. Ein gutes Bett tut mehr als nur den Schlaf nicht stören – das Hüsler Nest stimuliert Ihren Schlaf. Und gehört dabei zu den preiswerten Betten.

**Den Ausgeschlafenen gehört die Welt.**

Testen Sie das Hüsler Nest bei einem unserer 120 Fachhändler.  
Wir sagen Ihnen gerne wo. Gratis-Telefon 0800 84 84 94 oder [www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)

BEGEGNUNGEN 2003

**MENSCHEN**

die etwas zu sagen haben

SEMINAR

**Die mediterrane Küche**– Gesund geniessen wie im Süden oder lustvolle  
Sonnenküche mit Kräutern und Olivenöl –

**Erica Bänziger**  
Dipl. Ernährungsberaterin,  
Kochbuchautorin

**Seminarort:**

23.08.2003 Bülach/ZH  
Berufswahlschule  
Hinterbirchstrasse 20

**Dauer:** 9<sup>30</sup>–17<sup>00</sup> Uhr**Kosten:** Fr. 100.–**Anmeldung:** GfM AG, Tel. 032 623 3631

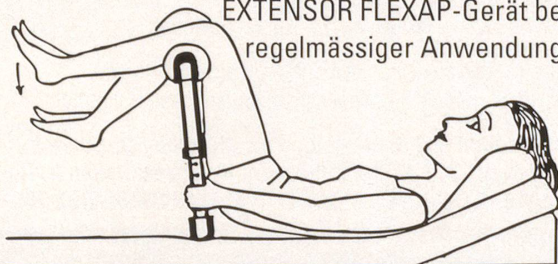
EGK-GESUNDHEITSKASSE

Gleiche Chance für Schul- und Naturmedizin

Agentur Winterthur  
Wartstrasse 26  
8401 Winterthur  
Tel. 052 209 06 80

**KREUZSCHMERZEN, ISCHIAS, HEXENSCHUSS,  
auch Knie- und Hüftarthrose**

Beschwerden lindert das  
EXTENSOR FLEXAP-Gerät bei  
regelmässiger Anwendung.



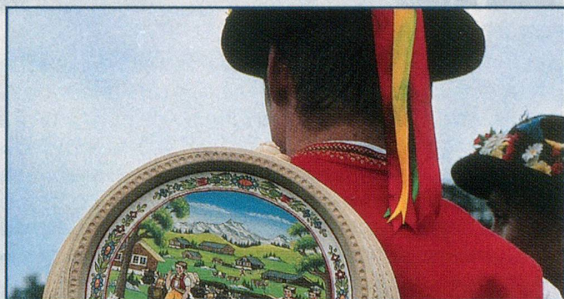
Damit lockern Sie am Abend vor dem Schlafen während 1–2 Minuten Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke. Dabei entsteht in den Gelenken ein Vakuum, welches Blutplasma ansaugt. In diesem Plasma sind alle Nährstoffe vorhanden und kommen so gerade dorthin, wo sie am nötigsten sind. Die Gelenke können sich im optimalen Zustand während des Schlafes regenerieren. Eine spürbare Besserung tritt über Nacht ein.

Verlangen Sie unverbindlich Unterlagen bei:

**Herbert Seiler, Grabenmattstrasse 26****CH-5452 Oberrohrdorf, Tel. + Fax 056/496 47 87**
**Appenzellerland.**  
Vom Bodensee bis zum Säntis.


Das Werk Alfred Vogels, dem Pionier der Naturheilkunde, hat seine Wurzeln im Appenzellerland. Erleben Sie sein Gedankengut da, wo es entstanden ist und verbringen Sie Ihre Ferientage im Einklang mit der Natur – im Appenzellerland.

*Gesundheit  
erleben.*



Pflegen Sie Gesundheit und Wohlbefinden und bestellen Sie unsere attraktiven Pauschalangebote. Auch per E-Mail unter [gesundheit@appenzell.ch](mailto:gesundheit@appenzell.ch). Appenzellerland Tourismus AR, Tel. 0041 (0)71 898 33 00

**Bitte senden Sie mir Ihre Gesundheitsangebote.**

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_



Talon einsenden an:  
Appenzellerland Tourismus AR  
9410 Heiden  
[www.appenzell.ch](http://www.appenzell.ch)

(GN)

# NOVAFON

**Es gibt Dinge, die sich lohnen!**



Zum Beispiel die Intraschallwellenbehandlung bei Beschwerden wie:

- Verspannungen
- Sportverletzungen
- typische Altersbeschwerden

**mit dem Original NOVAFON Gerät!**

Forschungen namhafter Wissenschaftler haben gezeigt, dass die direkte Einwirkung von Schallwellen auf die betroffenen Körperbereiche spürbare Linderung bringen kann. Auf der Grundlage dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse ist das NOVAFON Intraschallgerät entstanden.

Die Schallwellen des NOVAFON Intraschallgerätes bewirken eine intensive Tiefenmassage des behandelten Gewebes und der peripheren Nerven, wodurch die Durchblutung und der Zellstoffwechsel gefördert werden.

**Linderung, Entspannung und Wohlbefinden stellen sich oftmals schon nach der ersten Behandlung ein.**

- ☐ Bitte senden Sie mir einen Prospekt  
Bitte senden Sie mir gegen Rechnung mit Rückgaberecht innert 10 Tagen ein NOVAFON Intraschallgerät:
- ☐ Modell SK1 zu Fr. 290.- (Standardausführung)
- ☐ Modell SK2 zu Fr. 330.- (Luxusausführung mit ausklappbarem Verlängerungsbügel für bequeme Rücken- und Nackenbehandlung)
- ☐ Modell SONOSSAGE zu Fr. 215.- (preisgünstigere Variante in weissem Kunststoff)

**Auch in Apotheken, Drogerien und Sanitätsgeschäften erhältlich.**

Name: \_\_\_\_\_ GN 7-8/03

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Bestellung an:  
**NOVAFON AG, Forbüelstrasse 21, Postfach  
8707 Uetikon am See, Telefon/Fax 01 920 26 46/15**



## Wir suchen

Personen, die an Alternativmedizin und naturheilkundlichen Behandlungen interessiert sind und zur Vermeidung von Befindlichkeitsstörungen und zur Linderung altersbedingter Leiden ein BIO-

Magnetfeld-Therapiegerät gratis testen wollen.

Beratungsstelle für Energiemedizin Schweiz, Leitung: Peter Folghera, 3655 Sigriswil, Telefon 033 251 33 05, [www.energiemedizin.ch](http://www.energiemedizin.ch)



**Prof. Kötschau-Institut e.V.**

**Biologische Ganzheits-Therapie Entgiftungs- und Vitalstofftherapie mit Verjüngungseffekt nach Prof. Dr. med. Karl Kötschau**

- Infektanfälligkeit
- Herz-Kreislaufstörungen
- Allergien und Asthma bronchiale
- Migräne, Kopfschmerzen
- Biologische Krebsvor- und -nachsorge
- Nachbehandlung von Lyme Borreliose (Zeckenbisse)
- Gelenkrheumatismus
- Durchblutungsstörungen
- Schmerztherapie

Testung u. Auflösung von Störstellen (Ablagerungen im Bindegewebe **d.h. Gelosen**, die Krankheiten auslösen, ebenso Störstellen im Narbengewebe)

Die Therapie wird unterstützt durch ein von Prof. Kötschau entwickeltes biologisches Heilmittel

**Information und Anmeldung: Prof. Kötschau-Institut e.V.,  
Lindenweg 23, 83071 Schlossberg/Stephanskirchen b. Rosenheim/Obb., Tel. 08031/7 13 51, Fax 08031/7 23 76**

Zugelassen bei privaten Krankenkassen, beihilfefähig, € 20,- bis 30,- je nach Behandlung, Hausbesuche evtl. Mi + Sa

## Leistenbrüche

**Gebärmutter-/Blasen-Senkung  
Mastdarm-Austritt**

**OHNE OPERATION (Injektionen)**

## Biol. Revitalisierungs-Kuren

(Verschleiss, Abwehrschwäche, Alter, Aufbau u.v.a.)



Biol. PRIVAT-SANATORIUM «Haus Eichendorff»  
D-83115 Neubeuern/Oberbayern  
Telefon von CH: 0049/8035/2442  
Telefon von D: 08035/2442

## Gesundheits- und Schlafprobleme durch Elektrosmog, Erdstrahlen und Wasseradern



1. Wir sorgen für Ihren gesunden Schlafplatz durch Ausmessung, Umstellung oder durch Entstörung.
2. **Ihre Sicherheit:** Entstörmaterial 3 Monate zur Probe, mit schriftlicher Rücknahmegarantie.

### Gesundheits-Betten und -Matratzen

**TERRA** Schweiz

### Geobiologie und Naturheilkunde

U. Gastel · Postfach · CH-5722 Gränichen

Telefon 062 842 37 48 · Fax 062 842 91 42

Natel 079 330 36 03 · Fax 062 842 91 42

www.terraschweiz.ch · terraschweiz@zik.5722.ch

Fr. 25.-  
das Paar

### ZIMT

für Ihre Füße – die saugen ihn auf!

Belastete Füße (z. B. stehende Berufe, Wandern usw.)  
Problemfüsse, kalte Füße, heisse Füße, empfindliche Füße,  
Fusschweiss, Hornhaut und vieles mehr

### ZIMTSOHLN – DIE LÖSUNG!

Mit viel Zimt gefüllte Sohleneinlagen aus Baumwollsatén.

– Haben Sie Fussbeschwerden? Fragen Sie uns!

**Grosser Effekt und grosser Komfort!**

Terra Schweiz, 5722 Gränichen

Telefon 062 842 37 48, Fax 062 842 91 42, [www.zimtsohlen.com](http://www.zimtsohlen.com)

Thermalbad in Bad Teinach  
Erholsam Wandern & Radfahren



*Teinachtal*

Teinachtal-Touristik  
Markplatz 13  
D-75387 Neubulach  
Tel. 0 70 53/96 95 10  
Fax 0 70 53/64 16

Gemütliche Ferienwohnungen  
für 2 Personen, 1 Woche, 299 €

Höhenluftkurort (600m)  
Heilstollen-Kurbetrieb

«Kur, Urlaub und Erholung im  
heilsamen Schwarzwaldklima»

Atmung, Allergie, Asthma

[www.neubulach.de](http://www.neubulach.de)



- belebend
- erfrischend
- gesund



## Sie haben schon oft unsere Anzeige gelesen?



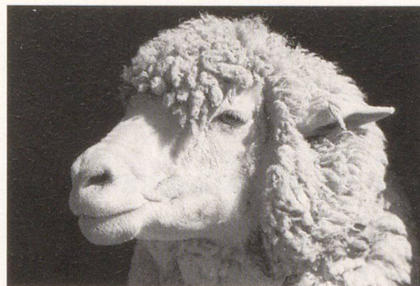
Dann wird es Zeit, dass Sie uns auch kennen lernen!

Wir, das Moierhofteam, bauen für Sie in reiner Demeterqualität alles an, was in unserer Region wächst – verwöhnen Sie bei Tisch mit schmackhaften u. bekömmlichen Vollwertgerichten. Unsere ruhige und idyllische Lage hilft Ihnen, Ihre ursprüngliche Vitalität und Lebensfreude wiederzufinden. Abwechslungsreiche Wander- und Radlandschaft. Intensivseminare nach Dorn/Breuß.

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

[www.moierhof-naturkost.de](http://www.moierhof-naturkost.de)

## visitvals



Wir Valser  
machen den Schritt.

Sesselbahn  
Vals-Gadastatt

**Vals 3000**

Bergwandern  
über der  
Waldgrenze

### \*\*\*Hotel Alpina

Das Hotel im historischen Dorfkern, umgebaut  
mit Architekt Gion A. Caminada. Tel. 081 935 11 48,  
Fax 081 935 16 51, [hotel.alpina.vals@bluewin.ch](mailto:hotel.alpina.vals@bluewin.ch)

### Hotel Glenner

Simply the best: Wir haben keine Sterne,  
verwöhnen Sie aber trotzdem gerne.  
Tel. 081 935 11 15, [hotel-glenner@bluewin.ch](mailto:hotel-glenner@bluewin.ch)

### Garni Schnyder

Neu erstellt, einen Steinwurf von der Therme entfernt.  
Mo-Fr: 4 Tage/3 Nächte pauschal, ZF, Fr. 245.-/Person  
Tel. 081 935 15 32, [garni-schnyder@bluewin.ch](mailto:garni-schnyder@bluewin.ch)

### Gasthaus Edelweiss

Gepflegte Küche, heimelige Unterkunft  
Zimmer ab Fr. 49.-/Person inklusive Frühstück  
Tel. 081 935 11 33, Fax 081 935 90 33



[www.mountaineering-vals.ch](http://www.mountaineering-vals.ch)

### Midweek-Bonus:

Nächtliches Baden in der Felsen-Therme,  
jeweils am Mittwoch von 22.00 bis 24.00 Uhr,  
exklusiv für Hotel-Gäste in Vals.

Auskunft: Visit Vals, CH-7132 Vals, Tel. 081 920 70 70

# Preiselbeersaft hilft bei Blasenleiden.

Interview mit Frau Marlies von Siebenthal, Inkontinenzschwester am Zentrum für Blasenbeschwerden der Frauenklinik Frauenfeld, Thurgauisches Kantonsspital. (Chefarzt PD Dr. med. J. Eberhard)



«Blasenentzündungen, Reizblase, Inkontinenz, auch Haut- und Schleimhautbeschwerden im Intimbereich sind immer noch ein Tabu-Thema».

**Frau von Siebenthal, Sie arbeiten als Inkontinenzschwester im Zentrum für Blasenbeschwerden in der Frauenklinik Frauenfeld. Was ist das Ziel dieses Zentrums, das von Chefarzt Dr. J. Eberhard geleitet wird?**

Wir sind ein Kompetenzzentrum, das heute weit über die Landesgrenze bekannt ist. Unser Ziel ist die Abklärung, Behandlung und Heilung der unangenehmen Blasenbeschwerden, deren häufigen Begleiterkrankungen wie Entzündungen, Harn- und Stuhlinkontinenz, Schmerzen oder Juckreiz im Intimbereich und Senkungsleiden. Wir möchten den vielen betroffenen Frauen helfen.

**Wie viele Menschen leiden an Blasenleiden?**

In der Schweiz leiden etwa 400'000 Menschen an Harninkontinenz. Werden auch chronische Blasenentzündungen und Reizzustände in der Blase berücksichtigt, so ist fast jede dritte Person in irgendeiner Form betroffen. In jungen Jahren leiden vermehrt Frauen, mit steigendem Alter zunehmend auch Männer unter Blasenbeschwerden.

**Sind Blasenleiden immer noch ein Tabu-Thema?**

Leider ja. Viele Betroffene wagen es nicht, mit einer Fach-

person über ihr Leiden zu sprechen. Andere glauben nach erfolglosen Behandlungen nicht mehr an eine Heilung. Mit vorbeugenden Massnahmen treten jedoch Beschwerden und Rückfälle seltener auf. Durch geeignete Behandlungen lassen sich Beschwerden lindern und heilen. Unser Team unternimmt viel, um auf Behandlungsmöglichkeiten aufmerksam zu machen. Auch Fachleute informieren wir an Kongressen und mit Publikationen.

**Was sind die Ursachen für das weit verbreitete Blasenleiden?**

Es gibt mehrere Gründe, die zu Blasenbeschwerden führen: Faktoren sind zu dünne Schleimhäute (bedingt durch Oestrogenmangel), Abwehrschwäche, ungeeignete Intimpflege, ungenügende tägliche Trinkmengen, Unterkühlung, psychischer und körperlicher Stress oder Intimverkehr, die das Eindringen und Einnisten von Bakterien in die Harnröhre und Blase begünstigen.

**Was raten Sie den betroffenen Personen?**

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über Ihre Blasenprobleme. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle oder an ein Zentrum, das Blasenbeschwerden behandelt.

Nehmen Sie Ihr Leiden nicht einfach als Schicksal hin. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten. Unsere Broschüre «Harnverlust und Blasenbeschwerden der Frau» kann mit einem frankierten Rückantwortcouvert kostenlos bei uns angefordert werden.

**In Ihrem Zentrum empfehlen Sie Preiselbeersaft bei Reizblasenbeschwerden oder chronischen Blasenentzündungen. Warum?**

Priselbeersaft hat einen hohen, wirkungsvollen Tanningehalt und schützt die Schleimhäute und Harnwege, hemmt das Bakterienwachstum und das Haften der Bakterien an der Blasenwand. Diese gute Wirkung wurde in mehreren klinischen Studien bewiesen. Wir vom Blasenzentrum können das bestätigen.

**Es gibt verschiedene Preiselbeersaftprodukte. An Ihrem Zentrum haben Sie verschiedene ausprobiert und Erfahrungen gesammelt. Was empfehlen Sie?**

Mehrere Konzentratsäfte sind etwas sauer und daher nicht sehr bekömmlich. Auch verursachen sie teilweise Durchfall. Besser sind die bereits trinkfertigen Bio-Preiselbeerektare. Solche Produkte sind in Drogerien, Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Bio-

Produkte sind naturrein und ohne jegliche Zusätze hergestellt.

**Wie ist Ihre Dosierungsempfehlung für Preiselbeerektare?**

Als Unterstützung der Behandlung einer akuten Harnwegentzündung raten wir 3 x 1 dl Preiselbeer-Nektar einzunehmen. Diese Dosis sollte solange beibehalten werden, bis sich die Blasen-schleimhaut ganz erholt hat und die natürlichen Abwehrmechanismen wieder in der Lage sind, sich aus eigener Kraft zu schützen. Als Langzeitprophylaxe empfehlen wir täglich 1 dl Preiselbeer-Nektar vor dem Schlafen.

## **DIE PREISELBEERE**

**(lat.) *Vaccinium vitis-idaea* L.**

**Hoher Gehalt an Tannin, Kalium und Benzoesäure.**

**Verbreitet in Nord- und Mitteleuropa und in den Alpen.**

**Bio-Preiselbeeren wachsen wild, sind handgelesen und EU-Bio zertifiziert.**

## Interesse an Energiemedizin?

Wir suchen Personen und Selbsthilfegruppen, die der **Magnetfeld-Resonanz-Therapie** aufgeschlossen gegenüberstehen. Möchten Sie diese Therapiemethode **kostenfrei** bei sich zu Hause testen? Dann fragen Sie uns.

**mrt Gesundheitssysteme, D-78315 Radolfzell**  
Tel. 0049 (0)7732 5 89 49 oder  
0049 (0) 7738 52 75, Fax 0049 (0) 7738 92 36 67

## Gepflegte Beine mit Shaba

- Hautfreundliche Bio-Haarentfernung mit Zucker-Gel
- Sanfte Haarentfernung für gesunde, samtweiche Haut
- Bewusste Körperpflege: angenehmer und günstiger
- Geeignet für Allergiker und bei Venenproblemen



**Shaba GmbH**  
Tel. 01 363 58 80 [www.shaba.ch](http://www.shaba.ch)

## Ungeahnte Energien entfalten.

Ich gehe mit Ihnen quer. Aber auch in die Tiefe. Dort liegen Ressourcen und Kräfte, die nur darauf warten, geweckt und gefördert zu werden.

Das **Akoya Coaching** trägt dazu bei, festgefahrene Muster aufzubrechen. Es kann ein Türöffner sein, um persönliche, familiäre oder berufliche Wandlungen einzuleiten. Es fördert die Eigendynamik, weckt die Lust am Hier und Jetzt, legt neue Kräfte frei. Energien fließen wieder. Sie spüren Raum zur eigenen Entfaltung.

Als dipl. Coach WIFI und dipl. NLP Trainerin setze ich auf erprobte Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung. Ein unverbindlicher Ersttermin vermittelt Ihnen das Gefühl für meine Arbeit.



**Akoya Coaching**

SYLVIA GMEINER, Akoya Coaching, Risegg 3, CH-9422 Buechen/Staad, Tel/Fax +41/071/855 22 89, [sylvia.gmeiner@bluewin.ch](mailto:sylvia.gmeiner@bluewin.ch)

[www.naturamed.de](http://www.naturamed.de)



## Erschöpft? Migräne? Tinnitus? Krankheit "Unbekannt"?

Wir suchen nach versteckten Krankheitsursachen und zeigen naturmedizinische Wege zu neuer

**Kraft.** Buchen Sie jetzt einen Ursachendiagnose-Tag oder eine Schnupperwoche:

D-88339 Bad Waldsee  
Badstr. 31m, Nähe Bodensee

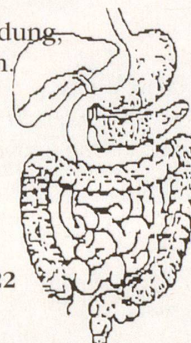
**NaturaMed**  
Vitalclinic

Nutzen Sie den günstigen Wechselkurs!

00 49 / 75 24 / 990 - 222

## Darmprobleme?

Bauchschmerzen, chron. Entzündung, Verstopfung, Durchfall, Reizdarm. Unsere ganzheitl. Behandlung als erfolgreicher Weg zur Linderung und Heilung



## VillaMed Hinterzarten

– unter fachärztlicher Leitung –  
Tel./Fax 0049 (0)7652 9821-21/-22  
E-Mail [info@villamed.de](mailto:info@villamed.de)

Nächstes Heilfastenseminar: 4.10. bis 18.10.2003

## Haben Sie Mühe beim Baden?



Der «Mediwi»-Badelift hilft Ihnen! Er ist leicht, stabil, rostfrei und sehr preiswert. Gut zu transportieren (Ferien usw.)

Fickler Geräte für die Krankenpflege  
Weidstraße 18  
8542 Wiesendangen  
Telefon 052 337 12 55



Badelift in die Wanne stellen und sich hinsetzen...



Kurbel einstecken und nach links drehen: Lift geht abwärts



Vollbad genießen. Kurbel nach rechts drehen: Lift geht aufwärts

## Info-Gutschein

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

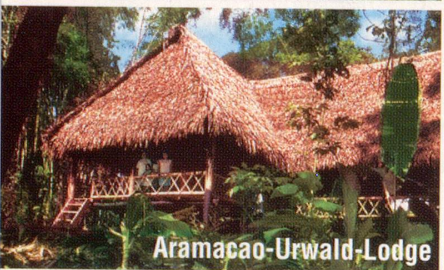
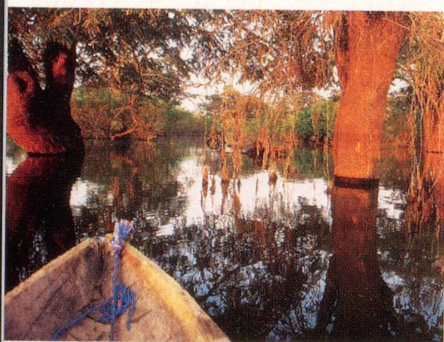
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

## Grosse Ecuador-Sonderreise mit Amazonas, Hochland, Galápagos

# In der Apotheke der Secoya-Indianer

Beachten Sie auch den grossen Bericht "Die Apotheke der Secoya-Indianer" auf Seite 24 ff. in dieser Ausgabe der GN.

**Reiseleitung Deutsch:** Ein Kenner des Urwaldes führt Sie in die Welt der Heilpflanzen des Amazonas ein, die auch bei uns eine immer grössere Rolle spielt. Anschliessend führt Sie ein Darwin-Führer durch die Galápagos-Inseln. Mit einigen leichteren Wanderungen durch Naturlandschaften.



Aramacao-Urwald-Lodge



### Der Amazonas: Urwald, Heilpflanzen, Tierwelt, Kontakt mit Indianern

Linienflug Zürich-Quito. Von Quito aus fliegen wir zum Fuss der Anden, wo wir ein Boot besteigen und während vier Stunden zur Aramacao-Amazonas-Lodge fahren. Die Lodge ist unser Standquartier, von wo wir leichtere Exkursionen zu Fuss und mit Booten unternehmen. Diese Reise

ist besonders auf Heilpflanzen ausgerichtet. Sie werden Uña de Gato und den Sangre de Drago-Baum sehen. Sie lassen sich durch Indianer und durch den fachkundigen Reiseleiter Heil- und Nahrungspflanzen erklären. Sie werden auch auf Pirsch gehen, um Tiere zu sehen.

### Die komfortable Urwald-Lodge

Die Lodge ist im Stil der Indianer-Häuser ganz aus Naturmaterialien erbaut, aber mit zusätzlichem Komfort wie private Dusche / WC, Balkon, Betten mit Moskitonetz

und frische, saubere Wäsche. Das grosse Restaurant am Fluss gibt einen wunderbaren Ausblick auf den Urwald frei. Übernachten werden Sie in Bungalows, pro Bungalow ein Zimmer.

### Das Hochland und die Galápagos-Inseln

Natürlich werden Sie auf dieser Reise auch Indio-Märkte besuchen und die besonderen Landschaften bewundern, wie den legendären Cuicocha-Kratersee oder das Andenhochland am Lago San Pablo. Für eine Woche leben Sie

auf einer Yacht, die uns die Tierwelt mehrerer Galápagos-Inseln näherbringt. Zu Fuss durchqueren wir Inseln und beobachten das Brutverhalten der Tiere, das in dieser Form nur im März und April erlebt werden kann.

### Reise, Anforderungen, Rabatt

21 Tage, 31.3.04 bis 20.4.04,  
Fr. 6800.-. Leser von A. Vogel's  
Gesundheits Nachrichten erhalten  
Fr. 500.- Rabatt, netto Fr. 6300.-.

**Inbegriffen:** Linienflug ab Zürich  
(Wien, Frankfurt auf Anfrage),  
Vollpension, alle Exkursionen,  
alle Flüge innerhalb Ecuadors.

**Reiseablauf:** Tag 1: Flug Zürich – Quito.  
2. bis 8. Tag: Amazonas-Exkursionen.

9. bis 11. Tag: Hochland und Indio-  
Märkte, Übernachtung in sehr schönen  
Haciendas. 12. bis 19. Tag: Galápagos.  
20./21. Tag: Flug Quito – Zürich.  
Weitere Reisen auf Anfrage.

**Anforderungen:** Diese Reise ist eine Er-  
lebnisreise mit einigen leichteren Wan-  
derungen. Alle Übernachtungen in Lodge,  
Hotel oder auf der Yacht (nie im Zelt).

### Gratis-Coupon

Senden Sie mir gratis  
Unterlagen über die  
Ecuador-Sonderreise  
vom 31. März 2004,  
sowie über weitere  
Reisen mit Intertreck.

Name: \_\_\_\_\_

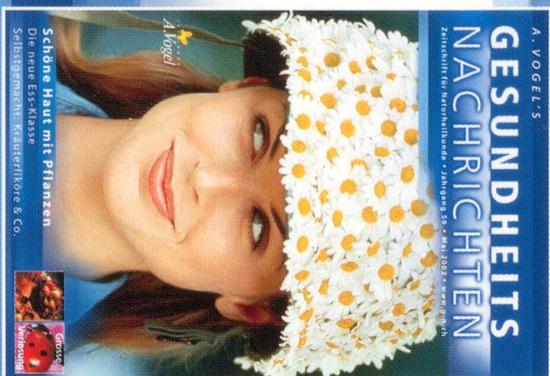
Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Rufen Sie uns an oder senden Sie den Coupon an:

**INTERTRECK AG**, Haselstr. 15, 9014 St. Gallen, Tel. 071/278 64 64, Fax 071/278 71 77

# Bestellkarte



Gesundheit im Abonnement!

11-mal pro Jahr, für nur Fr. 33.-

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

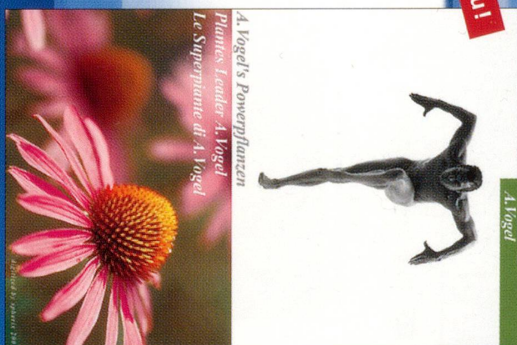
Geschäftsanantwortung Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH 9053 Teufen

Karte bitte hier abtrennen!

A. Vogel's Powerpflanzen –  
Ratschläge und Heilmittel von  
A. Vogel auf einer CD-ROM

Neu!



Die CD-ROM mit Pflanzen-Power!  
Jetzt bestellen!



Der Klassiker, aktuell  
wie eh und je!

**12** Der kleine Doktor  
von Alfred Vogel

864 Seiten, Leinen mit  
Schutzumschlag. Fr. 44.-  
(mit CD-ROM Fr. 60.-)

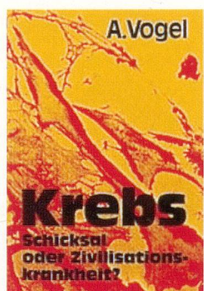
Auch als CD-ROM allein  
erhältlich! **22**



Naturheilkunde speziell für  
den Mann.

**122** A. Vogel –  
für den Mann

100 Seiten,  
zahlreiche Farbbilder.  
Fr. 14.50



Ein klassisches Werk  
von Alfred Vogel:

**40** Krebs – Schicksal  
oder Zivilisations-Krank-  
heit?

Ganzleinen mit Schutzum-  
schlag, 405 Seiten.  
24 Farbseiten. Fr. 35.-

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte.

Das G  
und b  
Beine  
**15**  
Vene  
von D  
und S  
128 S  
und C  
Fr. 16

Der V  
Krank  
**30**  
liert  
400 S  
tioner  
Fr. 22

Fitness  
Welln  
**22**  
Spürb  
kurze  
Fotos  
Fr. 22

Bitte nachsenden, neue  
Adresse nicht melden

AZB 9053 Teufen

Liebe Abonnenten

Bei Wohnungs- oder Namenswechsel  
melden Sie uns bitte die Änderung!

Sie erreichen uns unter

Tel. 071/335 66 66, Fax 071/335 66 88,

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Herzlichen Dank für Ihre Mühe

*A. Vogel*

 **Bambu®**

Früchte- und Getreidekaffee mit sonnengereiften Feigen

**NEU!**

Neue  
Bambu  
Varietäten



Bewusst genießen



Bioforce AG, CH-9325 Roggwil, [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)