

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 10: Algen : Energie aus dem Wasser

**Artikel:** Fit durch den Winter : Spezialangebot für GN-Leserinnen und -leser  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554910>

### **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>**



# Fit durch den Winter

## Spezialangebot für GN-Leserinnen und -Leser

Unser Immunsystem ist unsere natürliche Abwehr gegen Krankheitserreger. Wer gesund durch den Winter kommen will, tut gut daran, seine Abwehrkräfte rechtzeitig

zu stärken. «A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten» haben exklusiv für alle Leserinnen und Leser ein Paket zusammengestellt, mit dem Sie in der kalten Jahreszeit fit bleiben.

Es gibt Zeiten, da wirft einen jeder Windhauch um, und andere, da kann einem die Husterei und Schnupferei ringsum nichts anhaben. Dafür gibt es zwei Erklärungen: Einerseits kommt es auf die Art der Viren und Bakterien an: Kennt der Körper sie schon? Vermehren sie sich rasend schnell? Andererseits spielt das Immunsystem eine entscheidende Rolle. Je fitter es ist, desto grösser ist die Chance, nicht zu erkranken bzw. schneller wieder gesund zu werden. Für ein starkes Immunsystem wichtig sind drei Hauptfaktoren: 1. Eine ausgewogene Ernährung mit möglichst frischen, schonend zubereiteten Lebensmitteln, 2. Bewegung und 3. seelische Ausgeglichenheit.

### Das 7-Tage-Winterfit-Programm

Nun sind gute Ratschläge zwar gut, aber wenig hilfreich, wenn sie nicht so praktisch sind, dass man sie auch ausführen kann. Das 7-Tage-Winterfit-Programm von A. Vogel enthält eine einfache – und praktische – Anleitung, innerhalb von einer Woche das Immunsystem in Form zu bringen. Es beginnt am Morgen mit lockerem Frühsport (10 - 20 Minuten Walking) und endet an den folgenden Tagen abwechselnd mit Vitaparcours, Saunabesuch, Massage und

Schwimmen. Zu jedem dieser mit Sport light eingerahmten Gesundheitstage gehört die entsprechend abgestimmte Ernährung: Fruchtsäfte, Müesli, Salat, Risopan-Knäckebrot, Hüttenkäse, Naturreis, Gemüse und nur gelegentlich Fleisch. Zur Vorbeugung und Stärkung der Abwehrkräfte gehören auch

Echinaforce, Urticalcin (zur Unterstützung des Kalziumstoffwechsels) sowie das Aufbau-tonikum Vitaforce.



### Spezialangebot für GN-Leser

Das A. Vogel Winter-Paket kostet für Leserinnen und Leser

der GN **nur Fr. 57.–** statt Fr. 68.– (zzgl. Versandkostenanteil Fr. 5.–). Es enthält folgende Produkte:

- A. Vogel Echinaforce Tabletten, 120 Stück
- A. Vogel Vitaforce Aufbau-tonikum, 200 ml
- A. Vogel Urticalcin, 600 Tabletten
- A. Vogel Müesli, ohne Zucker, 500 g
- A. Vogel Naturreis, 1 kg
- A. Vogel Risopan, 250 g
- A. Vogel Plantaforce, 8 Würfel à 11 g

Bestellen Sie jetzt Ihr A. Vogel Winter-Paket und stärken Sie Ihre Immunkräfte!



**Bitte Bestellkarte am Heftende benützen!**