

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 12: Depression : Wege aus dem Tief

## **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:** 29.01.2026

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

## Mehr Zeit fürs Glück

Burnout-Prävention in der Klinik Gais

7. bis 9. Februar 2008

«Lieber rechtzeitig vorbeugen als jahrelang unter den Symptomen leiden»

Kursleitungs-Team:

Reto Wambach, Mentaltrainer/Coach und Alfred Rohner, Psychologe FH, stv. Leiter Psychosomatik Klinik Gais

Individuelle Auskunft/Anmeldung:

[www.mentalwellness.ch](http://www.mentalwellness.ch)/oeffentlichekurse

Reto Wambach, CH-9436 Balgach, +41 (0)71 722 02 80

KREUZSCHMERZEN, ISCHIAS, HEXENSCHUSS,  
auch Knie- und HÜFTARTHROSE



Beschwerden lindert das  
EXTENSOR FLEXAP-Gerät bei  
regelmässiger Anwendung.

Bei regelmässiger Anwendung während 1-2 Minuten lockern Sie damit am Abend vor dem Schlafen 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

## Gesundheit für den Darm

Die Colon-Hydro-Therapie (Darmspülung) eignet sich zur Behandlung von Krankheiten und zur Prävention.

**Margrit Engeli**, Therapeutin SVNH

Brunnergässli 7, 8302 Kloten

Tel. 044 813 42 94, [www.colon-clean.ch](http://www.colon-clean.ch)



**Stille Wellness:** 5 Nächte mit HP EUR 470,-

**Rücken-Spezial:** 7 Nächte mit HP EUR 760,-

**Sanft Entschlacken:** 10 Nächte EUR 1.395,-

**Relax-Woche f. Sie/Ihn:** 7 Nächte je EUR 760,-

**Weihnachts-  
Wellness-Tage:**

3 Nächte, inkl.  
Anwendungen

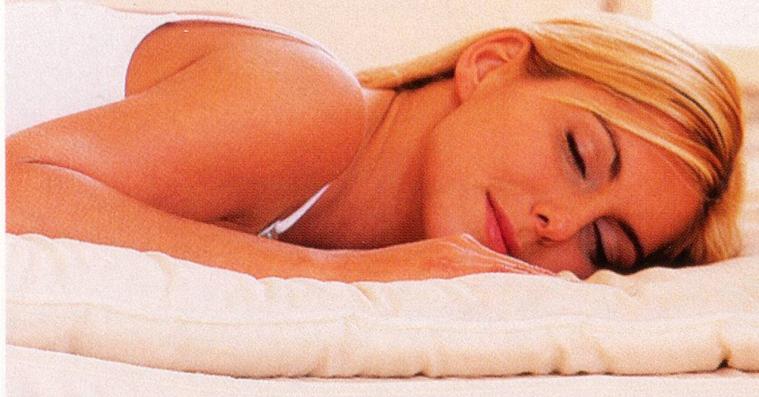
EUR 270,-

**Vital-Zentrum  
Felbermayer**

Tel +43/5558/8617  
A-6793 Gaschurn / Austria  
Alpenpark Montafon

[www.vital-zentrum.at](http://www.vital-zentrum.at)

## Schlaf- und Rückenprobleme?



Bei uns erfahren Sie mehr über die natürlichen Ressourcen für mehr Energie am Tag: den erholsamen Schlaf im orthopädisch durchdachten Bett. Wir von SAMINA helfen Ihnen bei Schlafstörungen, Rücken- und Nackenschmerzen, muskulären Verspannungen und Allergien.

Kommen Sie zu uns Probeliegen und spüren Sie den Unterschied!

[www.samina.ch](http://www.samina.ch)

**SAMINA**

**Von Ärzten, Orthopäden und Chiropraktikern empfohlen!**

Fordern Sie eine Infomappe mit Händlerverzeichnis an:

SAMINA AG, Lindenstrasse 52, 9443 Widnau, Telefon 071 730 03 35, E-Mail: [samina@samina.ch](mailto:samina@samina.ch)

# „Eine richtige Wohltat für meinen Körper“



„Als Stationssekretärin bin ich den ganzen Tag auf den Beinen. Das strapaziert nicht nur meine Füsse, sondern den gesamten Körper. Seit ich die Swiss-Energy-Walker Einlagesohlen trage, habe ich abends keine Rücken- und Beinbeschwerden mehr. Außerdem spüre ich mehr Energie im Körper und fühle mich rundum vitaler.“

Frau Schneider, Spital St. Gallen

Wirkt unterstützend und lindernd bei:

- kalten Füßen
- müden Beinen
- schlechter Durchblutung
- Venenproblemen
- Rückenschmerzen
- Muskelkater
- Rheuma
- Arthrose
- brennenden Füßen
- Fussinfektionen
- Fussschweiss



**NEUHEIT!**  
**Gratis** **0800 45 37 35**

(gültig nur in der Schweiz)

Für Deutschland und Österreich:  
0041 71 845 50 00

## Die energieaktive Schuh-Einlagesohle

Swiss-Energy-Walker sind High-Tech Schuheinlagen, in deren Molekularstruktur ein für den menschlichen Körper optimiertes Schwingungsverhalten hinterlegt wurde. Durch eine neuartige Frequenzbehandlung der Sohlen können die natürlichen bioenergetischen Abläufe im Körper über die Reflexzonen in den Füßen positiv beeinflusst werden. Dadurch wird der Energiefluss verbessert und der Körper revitalisiert – in der Freizeit, bei der Arbeit oder im Sport.

## Das sagen zufriedene Kunden über Swiss-Energy-Walker:



M. Bruggmann

„Seit 3 Jahren habe ich abends ein ständiges Kribbeln in Beinen und Füßen.

Vor drei Monaten habe ich die Swiss-Energy-Walker ausprobiert. Ich trage die Einlagesohlen täglich und das Kribbeln ist verschwunden. Super!“

„Als Gastronom bin ich täglich auf den Beinen. Deshalb habe ich Hüft- und Rückenprobleme. Die Swiss-Energy-Walker helfen mir, die langen Tage fast schmerzfrei zu überstehen. Die Sohlen trage ich nun täglich – auch beim Golfen. Kann ich nur weiterempfehlen!“



J. Wetzold



Pina Haller

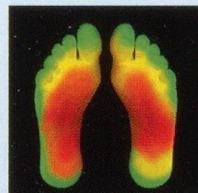
„Leider habe ich seit einigen Jahren sehr starke Venenschmerzen und möchte nicht operieren, da ich Angst habe. Seit ich die Energie-Einlagesohlen trage, ist die Durchblutung viel besser geworden und die Schmerzen haben erheblich nachgelassen. Wirklich eine Alternative zum operieren.“

Ausser im Hochsommer habe ich ständig kalte Füsse. Ich habe bereits alle Schuheinlagen ausprobiert. Die einzigen die bei mir nützen sind die Swiss-Energy-Walkers. Seit ich sie trage, habe ich keine kalten Füße mehr, sondern immer eine angenehme Wärme. Super!

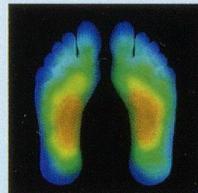


Margeaux Büchler

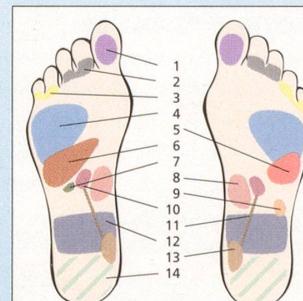
## Energetisierung der Fussreflexzonen



Gut durchblutete Füsse mit Swiss-Energy-Walker



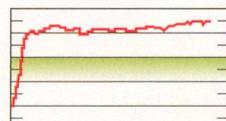
Schlecht durchblutete Füße ohne Swiss-Energy-Walker



1. Hirn
2. Augen
3. Ohren
4. Lunge
5. Herz
6. Leber
7. Gallenblase
8. Magen
9. Milz
10. Nieren
11. Harnleiter
12. Dick-/Dünndarm
13. Blase
14. Becken



Energiefluss in den Füßen ohne Swiss-Energy-Walker



Energiefluss in den Füßen mit Swiss-Energy-Walker

## Bestelltafel

Ja, Ich bestelle gegen Rechnung:

Packungen (1 Packung enthält 2 Paar)  
à CHF 34.90 (zzgl. CHF 8.50 Versandkostenanteil)

Schuhgrösse:

Name:

Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

## Einführungsangebot:

**34.90**  
statt Fr. 39.90

In Blockschrift ausfüllen und einsenden an:  
Luma Vertriebs GmbH, Postfach 35, CH-9326 Horn

Bestellungen per Fax: 071 845 50 55

Bestellungen per Internet-Shop:

[www.swiss-energy-walker.com](http://www.swiss-energy-walker.com)

**Gratis Bestell** **0800 45 37 35**

(gültig nur in der Schweiz)

GN 12/07

Für Deutschland und Österreich: 0041 71 845 50 00

## Gesundheits-Nachrichten Leserservice

Fehlen Ihnen einzelne Nummern der «Gesundheits-Nachrichten»?

Haben Sie Hefte ausgeliehen und nie mehr zurückgehalten?

Interessieren Sie sich für bestimmte Themen, die Sie verpasst haben?

Hier ist die Gelegenheit, Ihre Sammlung zu vervollständigen. Kreuzen Sie einfach die gewünschten Ausgaben an, und senden Sie uns die Liste zusammen mit dem Betrag von Fr. 4.90 / € 3.15 pro Heft in **kleinen Briefmarken** oder in **Noten** (Versandkosten für Europa sind in diesem Preis eingeschlossen).

Anzahl   Ausg.   Schwerpunktthemen

- |        |   |
|--------|---|
| 1/06   | ADHS / Kopfschmerz durch Medikamente / Register 2005  |
| 2/06   | Chiropraktik / Lichtverschmutzung / Heilkräftiges Schwitzbad / Rotklee  |
| 3/06   | Therapien fürs Bindegewebe / Basilikum / Mit Wildkräutern in den Frühling   |
| 4/06   | Medikamente aus dem Internet / Blüten zum Anbeissen / Angst – ein mächtiges Gefühl  |
| 5/06   | Teufelskralle und Rheuma / Jasmin / Kaffeetrends ohne Koffein   |
| 6/06   | Sonnenlicht und Lichttherapien / Lavendel / Delfintherapie / Sonnenallergie   |
| 7-8/06 | Makuladegeneration und Augenakupunktur / Wundervolle Wüste / Melonen / Neuraltherapie   |
| 9/06   | Hat Ihre Leber was zu lachen? / Zitronengras, Koriander, Chili & Co. / Wenn die Blase schwächelt                                      |
| 10/06  | Verwöhnen Sie Ihre Leber / Das Diäten-Jojo / Zitronenverbene / Warum wird an der Uhr gedreht?   |
| 11/06  | Frauenleiden Endometriose / Bereit für ein Baby? / Die besten Vitaminquellen des Winters / Blüten, die aus der Kälte kommen / Arganol |
| 12/06  | Überwärmungs- und Fiebertherapie / Lärm macht krank / Unkraut? Ansichtssache! / Muskat  |
|        |   |
| 1/07   | Wenn Kälte die Gelenke quält / Die besten Mineralquellen im Winter / Tanzen Sie sich gesund! / Register 2006                          |
| 2/07   | Tiere als Therapeuten / Kichererbsen / Madagaskars grüne Medizin / Natürliche Gesichtsmasken  |
| 3/07   | Neues zur Misteltherapie / Umgang mit Stress / Asiens Schätze für Haut und Haar / Nützliche Küchenzwerge                              |
| 4/07   | Natürliche Borreliosetherapie / Umgang mit Ärger / Spinat / Kräuterrezepte gegen Frühjahrsmüdigkeit                                   |
| 5/07   | Mein Kind schläft nicht / Heilkunde rund ums Auge / Der grüne Jura / Schwertlilie   |
| 6/07   | Wenn das Gehör nachlässt / Pflanzliche Reiseapotheke / Wenn der Körper Stimmung macht / Spinatsorten                                  |
| 7-8/07 | Heilkunst Perus / Die Franklin-Methode / Wegwarte / Fit am Computer / Libellen  |
| 9/07   | Burnout / Wenn Babys schreien / Malven / Sodbrennen / Schönheit mit Wein und Traubenkernöl  |
| 10/07  | Ayurveda in Bayern / Schweizer Rheumabad / Granatäpfel / Mit dem Kopf durch die Wand?   |
| 11/07  | Depression (Teil 1) / Heilsame Worte: Sprachtraining für Eltern / Ziegenmilch / Reise nach Patagonien                                 |
| 12/07  | Wege aus dem Tief: Depression (Teil 2) / Osteopathie / Tonkabohnen  |



Bitte senden Sie mir die bezeichneten «Gesundheits-Nachrichten» an die nachstehende Adresse.

Der entsprechende Betrag in kleinen Briefmarken oder Noten liegt bei.

Falls ein bestelltes Heft schon ausverkauft sein sollte, erhalte ich den Betrag in Briefmarken zurück.

Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Einsenden an:

Schweiz:

Deutschland:

Verlag A.Vogel AG, Postfach 63, CH-9053 Teufen

Verlag A.Vogel, Postfach 55, DE-78465 Konstanz

**Hättenschwiler** **Liegenschaften**  
Neugasse 51 9000 St.Gallen



Zu verkaufen  
**Wohlfühl-Haus**  
mit Praxis/Atelier  
in 9053 Teufen AR

Grundstück 600 m<sup>2</sup>, Wohnfläche ca. 330 m<sup>2</sup>, mit natürlichen Materialien renoviert, Praxisraum ca 80 m<sup>2</sup>, 9 Zimmer, Parkett-/Natursteinböden, Cheminée, grosser Wintergarten, schöne Gartenanlage, Garage für 4 PW, 5 Abstellplätze

**Verkaufspreis Fr. 1 480 000.–**

**Telefon 071 225 40 00**

info@haettenschwiler.ch [www.haettenschwiler.ch](http://www.haettenschwiler.ch)

Mit Ceylon-Zimt gefüllte Sohleneinlage  
in Baumwolle oder Satin.

**TERRA**  
Zimtsohlen®

**Für das Wohlbefinden  
unserer Leser**



**Spezialangebot für  
Terra-Zimtsohlen bis Ende 2007  
Zusätzlich 10% Rabatt!**

**TERRA** International  
Kapellenweg 13  
5722 Gränichen

Tel. 062 842 78 01  
Fax 062 842 78 02  
[www.terra-india.ch](http://www.terra-india.ch)

**Biochemischer Verein Zürich**

**Öffentlicher Vortrag**

Montag, 21. Januar 2008, 19.45 Uhr

**Erfolgreiche Gewichtsregulation/  
Balance im Körper**

Referent: Ursula Scherrer

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

Eintritt: Fr. 18.–, Mitglieder: Fr. 8.–

„Medizin im Einklang mit der Natur“

Menschen aus der ganzen Welt suchen hier Ihre Heilung, wo die klassische Schulmedizin und die Naturheilkunde sich verbinden, wo sie angehört, geschätzt und verstanden werden.

Die Therapien der Naturheilkunde erhalten wo immer möglich den Vorrang.

Rue de la Dent 11 | CH - 1342 Le Pont | Tel: +41 21 841 91 00 | Fax: +41 21 841 91 01 | [www.bircher-benner.com](http://www.bircher-benner.com)

**ERSCHÖPFT?**

MIGRÄNE? TINNITUS?  
KRANKHEIT „UNBEKANNT“?

**WIR SUCHEN** nach versteckten Krankheitsursachen und zeigen natur-medizinische Wege zu neuer Kraft. Buchen Sie jetzt einen Ursachendiagnose-Tag, eine Schnupperwoche, einen Krankenhaus- oder Kuraufenthalt. Auch für Selbstzahler. Privatkrankenhaus, beihilfefähig.

Naturamed ... weil Ihre Gesundheit uns am liegt.



**NaturaMed**  
Vitalclinic

Badstraße 31m  
88339 Bad Waldsee  
Tel. (0 75 24) 990-222  
[kontakt@naturamed.de](mailto:kontakt@naturamed.de)  
[www.naturamed.de](http://www.naturamed.de)

**Hilfe zur Selbsthilfe  
mit der **BEMER**<sup>®</sup>-Therapie**

Die BEMER-Therapie ist anwendbar bei verschiedenen Schmerzzuständen und Krankheiten wie:

Allergien, Asthma, Arthrosen, Durchblutungsstörungen, Muskelverspannungen, Knochen- und Wundheilung, Rückenschmerzen, Schlafstörungen usw.

**Einfachste Anwendung zu Hause  
mit Testmöglichkeiten**

Wenden Sie sich an:  
Hugo Müller, Naturheilpraktiker  
Toggenburgerstr. 10  
9532 Rickenbach  
**Telefon 071 971 47 22**

[www.magnetfeldtherapien.ch](http://www.magnetfeldtherapien.ch)



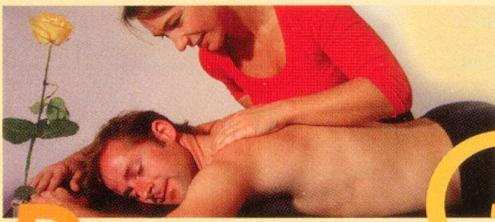
CENTRE DE MEDECINE  
NATURELLE SCIENTIFIQUE

**BIRCHER-BENNER**  
GRAND-HÔTEL DU LAC

## Geschenkidee

Einen Gutschein bestellen für eine Kursteilnahme, einen Verwöhntag oder eine Einzelbehandlung nach Wahl.

### Berührung schenken



massage  
wellness

# Gutschein Partnermassage

Zwei-Tage-Kurs für zwei Personen auch inkl. Hotel möglich...

Massage & Wellness | Aeschiriedstrasse 21 | 3703 Aeschi b. Spiez | T 033 654 65 43 | info@partnermassage.ch | www.partnermassage.ch



made in USA

**Modell Phoenix**  
der Firma Living Earth Crafts

Der Tisch ist zusammenlegbar und als Koffer einfach zu transportieren.

|                |  |
|----------------|--|
| Gewicht:       | 15 kg  |
| Grösse:        | 73 x 193 cm (ohne Kopfteil)  |
| Höhe:          | verstellbar von 55 bis 90 cm   |
| Bezug:         | Kunstleder, fleckenresistant   |
| Farben:        | verschiedene Farben erhältlich                                       |
| Gestell:       | formstables, helles Holz, Naturharzöl versiegelt                     |
| Polster:       | 6 cm mittelfester Schaum, Ränder und Ecken weich und dick umpolstert |
| Preis:         | <b>CHF 895.–</b> (Tisch inkl. Kopf- und Armstütze)                   |
| Zubehör:       | Bezug Kopfteil 17.–, 1 Paar Kniepolster 48.–, Tragetasche 125.–      |
| Versandkosten: | CHF 15.–   |



Wählen Sie aus einer  
reichhaltigen Farbpalette



Graublau Rosa Kornblau Dunkelgrün Pastellgrün Creme Rot Weiss

#### Bezugsquelle

Massage & Wellness | Aeschiriedstrasse 21  
3703 Aeschi b. Spiez | T 033 654 65 43  
info@sportmassage.ch | www.sportmassage.ch

massage  
wellness

### Sich selber lieb sein...

Gönnen Sie sich eine Massage  
zum Entspannen und Geniessen...

Lassen Sie sich verwöhnen in der  
Praxis für Massage & Wellness in Aeschi  
b. Spiez, Aeschiriedstrasse 21.  
Oder bei Ihnen in der Ferienwohnung/  
Hotelzimmer.



#### Wählen Sie unter folgenden Behandlungen

Klassische Körpermassage

Esalen-Massage

La Stone und Hot Stone

Fussreflexzonen-Therapie

Lymphdrainage

30 Minuten CHF 50.–

60 Minuten CHF 95.–

90 Minuten CHF 125.–

#### Der Therapeut

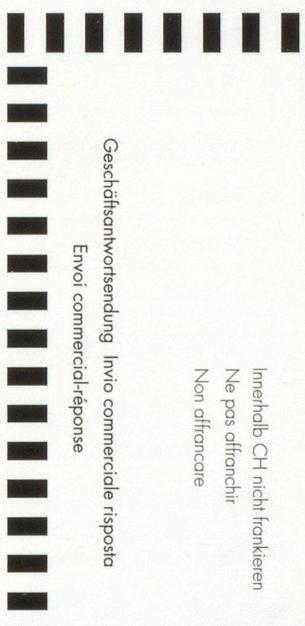
Dietmar Thielmann, med. Masseur FA, Theologe,  
Gesundheitsberater GGB, von Krankenkassen anerkannt

#### Anmeldung und Informationen

033 654 65 43, www.sportmassage.ch

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## Bestell- und Verlosungskarte



Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Innenhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Karte bitte hier abtrennen!

## Jetzt aktuell!

Alfred Vogel  
**Die Leber reguliert  
die Gesundheit**  
Das Buch, das schon Tausenden einen sinnvollen Weg  
zur erfolgreichen Gesundheitsvorsorge gewiesen hat.



**Gesundheit im Abonnement!**  
11-mal pro Jahr, für nur CHF 36.00

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH 9053 Teufen

**Die Leber reguliert die Gesundheit**  
**Neue Auflage**  
mit einem Vorwort von Prof. H. Bankhofer

**Neue Auflage.**

Umfassender Ratgeber  
für die Gesundheit des  
wichtigsten Organs.

**30**

Die Leber reguliert die Gesundheit  
von Alfred Vogel  
349 S., broschiert. Mit aktuellen  
Anmerkungen.

CHF 25.00

Ganzheitliche  
Behandlung.



A. Vogel - Aktiv  
gegen Rheuma

von Heinz Scholz, 180  
S., viele Fotos und Illu-  
strationen.

**160**

CHF 24.80

Originelle Angebote  
für die Beweglichkeit.



Locker sein macht  
stark

von Eric Franklin,  
broschiert, 176 S.

**275**

CHF 29.10

Aktueller Ratgeber.



Rezeptfrei gesund  
mit Schweizer Haus-  
mitteln

von Ruth Jahn, Beob-  
achter-Buchverlag,  
gebunden, 336 S.

**278**

CHF 38.00

Bitte benützen Sie die  
Gesundheitsnachrichten

Weitere Buchempfehlungen

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

Herzlichen Dank für Ihre Mühe

# Stirnhöhlen dicht? Die frische Kraft der Natur hilft.

Bei akuten und  
chronischen  
Beschwerden.



Homöopathisches Arzneimittel Bitte lesen Sie die Packungsanleitung. Bioforce AG, CH-9335 Roggwil TG

A.Vogel

## A.Vogel Stirnhöhlen-Spray und -Tabletten:

- Bei entzündeten Stirn- und Nasennebenhöhlen
- Für ein befreites Durchatmen
- Natürlich wirksam und besonders schonend

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)