

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 10: Beweglich bleiben mit Glucosamin und Natascha Badmann

## 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:** 02.05.2026

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

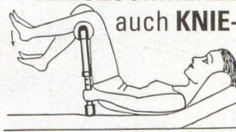
### Fasten für Wanderer

Mit Genuss entschlacken und regenerieren in Unterbäch VS, dem «Rütli der Schweizer Frau», vom 12. bis 18.10.08 oder in Ergisch VS, dem «Tor zum Turtmantal», vom 19. bis 25.10.08.



Emanuel Ludi  
3953 Leuk-Stadt  
+41 (0) 76 570 15 68  
www.fasten-wandern.ch

### 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



Christiane Seifert und Marlise Minder

## Ernährung nach den Fünf Elementen

- 1-jährige berufsbegleitende Ausbildung in Ernährungsberatung  
Sursee ab 7. November 2008
- Basis-Seminare in Sursee
- Kochkurse in Zürich, Basel, Langenthal, Cham

Info: Marlise Minder • Praxis für Ernährungsberatung • Hintergasse • CH-4938 Rohrbach  
Tel. 0848-00 08 80 • E-Mail: buero@tcm-seifert.ch • www.tcm-seifert.ch  
empfohlen von Barbara Temelie • www.barbaratemelie.de



### 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 an den behandelten Körperstellen, wodurch die Durchblutung und der Zellstoffwechsel gefördert werden.

**Linderung, Entspannung und Wohlbefinden stellen sich oftmals schon nach der ersten Behandlung ein.** GN 10-08

- 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)

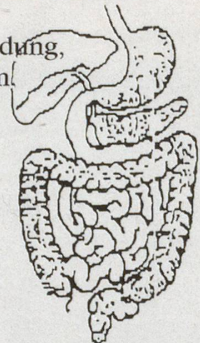
**Auch in Apotheken, Drogerien und Sanitätsgeschäften erhältlich.**

Name: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**NOVAFON, Forbuelstrasse 21, Postfach, 8707 Uetikon am See, Telefon 044 920 26 46, Fax 044 920 26 15, www.novafon.ch**

## Darmprobleme?

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



### VillaMed Hinterzarten

– unter fachärztlicher Leitung –

e-Mail [info@villamed.de](mailto:info@villamed.de)

Infotel.: 0049 (0)7652 9821-21

Produkte der natürlichen Erfahrungslehre  
Die natürlichsten, kieselsäurehaltigen, luftdurchlässigen  
**Ur-Dinkelspreu-Kissen, -Matratzen, -Auflagen und -Steppdecken**

Positive Beeinflussung bei Rücken-, Schulter-, Gelenkproblemen, Schlafstörungen, Krampfadern, Blutdruck u.a.m. Stärkt das Immunsystem. Herrliche Bettwärme, ohne zu schwitzen. Abschirmung gegen magnetische Störfelder, Wasseradern und Elektromog. Keine Milbenbildung. Grosses Sortiment an speziell gesteppten Kissen gegen Kopfweh, Migräne, Schleudertrauma, Nackenverspannungen, Venenentzündungen, Tennisarm. Prostata-, Still-, Meditations-, Autokissen. Kindermatratzen, Edelhaarduvelts aus Kamelflaumhaar oder Seide.

**Leony**

für bessere Lebensqualität

**ALBERT CHRISTEN CH-2544 Bettlach SO, Tel. 032 645 12 87, Fax 032 645 12 88, www.leony-bettlach.ch**

**> Gewichtsprobleme ?**



Die OTMARSAN-Trink-Fasten-Kur mit Molke, Säften, Bewegung und vielen unterstützenden Therapien bringt dauerhaften Erfolg. Der schönste Platz der Schweiz für Ihre Schlankheitsferien zum fairen Preis! Vergleichen Sie! ☺



**OTMARSAN**  
natürliche Gesundheit

**Familie O.+S. Krapf** · CH-6353 Weggis  
Telefon 041 392 00 10 · E-Mail info@otmarsan.ch

www.gesundheitsnachrichten.ch



**Jetzt aktuell!**  
Schenken Sie ein Jahresabo für nur Fr. 39.-/Euro 25.- (11 Ausgaben).

Telefonieren Sie!  
Schweiz: 071 335 66 66  
Deutschland: 07533 40 35



**bioHOTEL PANORAMA**  
Natürlich zurlaub...

**100%ig biologische Köstlichkeiten - in den Ferien genau so gesund wie zu Hause! Im 1. Biohotel Italiens, 8 km hinter der Schweizer Grenze.** Ferien- & Pauschalangebote auf [www.hotel-panorama-mals.it](http://www.hotel-panorama-mals.it) oder direkt bei Gastgeberfamilie Steiner unter 0039 0473 831 186 und [info@hotel-panorama-mals.it](mailto:info@hotel-panorama-mals.it)




**Dr. med. Friedhelm Heber**  
Facharzt für Orthopädie

„Die Tatsache, dass wir gut ein Drittel unseres Lebens im Liegen verbringen, macht die Bedeutung eines optimalen Schlafkonzepts deutlich.“

**SAMINA**

**Das SAMINA Schlafkonzept**

Wie positiv sich das innovative SAMINA Schlafsystem auch auf Ihren Schlaf auswirkt, zeigen wir Ihnen gerne im Rahmen einer persönlichen Schlafberatung in Ihrem nächstgelegenen SAMINA Shop.

**Für weitere Auskünfte:**  
SAMINA Zentrale Schweiz  
Lindenstrasse 52, 9443 Widnau  
Telefon 071 730 03 35  
E-Mail: [samina@samina.ch](mailto:samina@samina.ch)

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



## Gesundheits-Nachrichten Leserservice

Fehlen Ihnen einzelne Nummern der «Gesundheits-Nachrichten»?  
Haben Sie Hefte ausgeliehen und nie mehr zurückerhalten?  
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

- 6/06 Sonnenlicht und Lichttherapien / Lavendel / Delfintherapie / Sonnenallergie
- 7-8/06 Makuladegeneration und Augenakupunktur/ Wundervolle Wüste / Neuraltherapie
- 9/06 Hat Ihre Leber was zu lachen? / Zitronengras, Koriander, Chili & Co. / Blasenschwäche
- 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 / Arganöl
- 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 Borrelioseetherapie/ 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
  
- 1/08 Die Heilkraft der Bitterstoffe/ Alle lieben Maroni / Schokolade macht schön / Register 2007
- 2/08 Wenn die Pollen plagen / Mangos liefern Wintervitamine / Die Farben der Bergseen / TaKeTiNa
- 3/08 Naturheilkunde für Schwangere / Hormonelles Ungleichgewicht / Die Launen des Wetters
- 4/08 Ernährungstricks für Kinder / Emotionale Intelligenz / Atmen Sie sich ruhig! / Heilpflanze Ehrenpreis
- 5/08 Pak Choi, Mizuna & Co. für Asia-Salate / Wandern als mentales Training / Pfingstrosen / 50 Jahre Fussreflexzonentherapie / Kinderfüsse und Schuhe
- 6/08 Medizin aus dem Meer / Ein Hauch von Orient: Couscous / Alpsteinwanderung / Pflanzen, die Fleisch fressen



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:

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

Deutschland:

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

**Aus- und Weiterbildung in Massage,  
Fussreflexzonenmassage und  
Naturheilkunde.**

Vom Tageskurs für den Hausgebrauch bis zum  
Diplomabschluss als Berufseinstieg

Filialen in Thun, Aarau und Rapperswil  
sowie acht Standorte in der Deutschschweiz

Zentrum Bodyfeet, 22 Jahre Erfahrung, die verpflichtet.

www.bodyfeet.ch



FACHSCHULE FÜR NATURHEILKUNDE UND MANUELLE THERAPIEN

EDUQUA

Aarestrasse 30  
3600 Thun  
033 225 44 22

Bahnhofstrasse 94  
5000 Aarau  
062 823 83 83

Tiefenastrasse 2  
8640 Rapperswil  
055 210 36 56

**Biochemischer Verein Zürich**

Öffentlicher Vortrag

Montag, 20. Oktober 2008, 19.45 Uhr

**Die Natrium-Salze im Brennpunkt  
Zum Beispiel bezüglich Rheuma,  
Arthritis, Arthrose**

Referent: Georg Hofmeister, Heilpraktiker

im Vereinshaus Glockenhof,  
Sihlstrasse 33, 8001 Zürich

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

**«Chrüter»- und Botanik-Reisen 2009**

Der fröhliche Dialog mit der Natur unter der Leitung  
von Heilpflanzenkundigen sowie Botanikern nach:

Zypern (März), Madeira (April), Elba (Mai),  
Neusiedlersee (Mai), Hautes Alpes (Mai),  
Bulgarien (Juni), Grosses Walsertal (Juni), Aostatal  
(Juni), Parc Ela (Juli), Sextener Dolomiten (Juli),  
Südafrika (September), Madagaskar (Oktober)

Gerne senden wir Ihnen den neuen Katalog:

**ARCATOUR**

6301 Zug, Tel. 041 729 14 20, www.arcatour.ch



**Anders Denken in der  
Schmerztheorie  
(Klinik für Biokinematik)**

Müssen OP's wegen Bandscheiben sein?!

z.B.

z.B. Bandscheiben-OP

z.B. HWS-OP

z.B. Knie-OP

z.B. Schulter-OP

z.B. ...

z.B. OP nur wegen Schmerzen

Die Biokinematik eröffnet völlig  
neue Möglichkeiten der Behandlung.  
Man muß die **Logik des Schmerzes** verstehen.

z.B. bei

Migräne

unruhige Beine (restless legs)

Schleudertrauma

Asthma bronchiale

eingeschlafene Hände/Beine

usw.



Walter Packi

Arzt für Allgemeinmedizin

Klinik für Biokinematik  
Herbert-Hellmann-Allee 29-31  
D-79189 Bad Krozingen  
bei Freiburg  
Tel. 0049-(0)7633/93321-0  
Fax: 0049-(0)7633/93321-99

Praxis für Biokinematik  
Bötzingenstr. 38  
D-79111 Freiburg  
Tel. 0049-(0)761-383037  
Fax: 0049-(0)761-383047

Informieren Sie sich: home: [www.biokinematik.de](http://www.biokinematik.de)  
mail: [info@biokinematik.de](mailto:info@biokinematik.de)

Das Portal für  
die Generation  
50plus

informativ  
aktiv  
kommunikativ

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

**F.X.Mayr-Original-Kur**

Seit 40 Jahren erfolgreich im

Kursanatorium Markgräflerland

Am Rappen 17

D-79379 Müllheim

Tel. +49 7631/36900

[www.mayr-kur.net](http://www.mayr-kur.net)

[www.dr-skorczyk.de](http://www.dr-skorczyk.de)



# A.Vogel Buchtipps

## Jetzt lesen!

«Lesen ist für den Geist, was  
Gymnastik für den Körper ist.»  
*Joseph Addison*



**Natürlich gesund in der Schweiz**  
Alle Adressen, die man braucht.  
Verlag gesund GmbH, broschiert, 432 S.  
CHF 19.80/Euro 12.00  
Bestell-Nummer 276



**Das grosse Handbuch der Homöopathie**  
Ein Ratgeber für die ganze Familie.  
Von Eric Meyer (Hrsg.)  
H. Hugendubel Verlag, gebunden, 320 S.  
CHF 19.80/Euro 9.95  
Bestell-Nummer 400



**Der Dingsda aus Dingenskirchen**  
Über die Gedächtnislücken ab 40.  
Von Cathryn Jakobson Ramin  
Kreuz Verlag, gebunden, 319 S.  
CHF 35.90/Euro 19.95  
Bestell-Nummer 403



**Klug essen - gesund bleiben**  
Ernährung mit Köpfchen - ganz einfach.  
Von Dr. Susanne Holst  
Rowohlt Verlag, broschiert, 284 S.  
CHF 22.30/Euro 12.00  
Bestell-Nummer 404



**Heilende Selbstmassage**  
Alltagsbeschwerden wegmassieren.  
Von Valeria Füchtner.  
Blv Buchverlag, broschiert, 95 S.  
CHF 25.50/Euro 12.95  
Bestell-Nummer 263



**Ins Glück stolpern**  
Unterhaltsame, intelligente Psychologie.  
Von Daniel Gilbert.  
Riemann Verlag, gebunden, 446 S.  
CHF 33.60/Euro 19.00  
Bestell-Nummer 264



**Alternative Therapien bei MS**  
Was ganzheitlich und wirklich hilft.  
Von Dr. Andrea Flemmer  
Hippocampus Verlag, broschiert, 172 S.  
CHF 28.50/Euro 17.80  
Bestell-Nummer 405



**Abnehmen mit dem inneren Schweinehund**  
Von M. v. Münchhausen/M. Despeghel.  
Verlag Gräfe & Unzer, broschiert, 192 S.  
CHF 29.90/Euro 16.90  
Bestell-Nummer 254



**Weil ich mit Schmerzen leben muss**  
Interviews mit Schmerzpatienten.  
Therapiewege bei chron. Beschwerden.  
Von Hartmut Göbel.  
Südwest-Verlag, gebunden, 176 S.  
CHF 23.60/Euro 12.95  
Bestell-Nummer 267



**Das Baby ist da!**  
Wie Sie in den ersten 12 Monaten  
alles richtig machen. Von Jenifer Calvi.  
Blv Buchverlag, gebunden, 255 S.  
CHF 29.00/Euro 15.95  
Bestell-Nummer 268

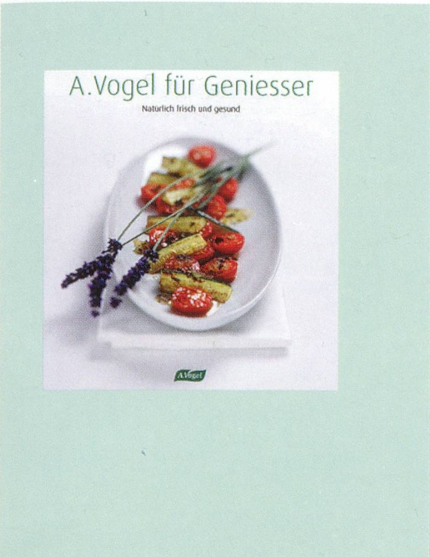
**So einfach können Sie das gewünschte Buch bestellen:**  
Einfach Bestell-Nummer auf Bestellkarte am Ende des Heftes notieren, Karte ausfüllen und abschicken. Sie erhalten das Gewünschte anschliessend gegen Rechnung (Vorauszahlung ausserhalb Schweiz und Deutschland).

A.Vogel

# GESUNDHEIT'S NACHRICHTEN

## Bestellkarte

Gesundheit im Abonnement!  
11-mal pro Jahr, für nur CHF 39.00



**Für die Gesundheit des wichtigsten Organs.**

**Die Leber reguliert die Gesundheit**

von Alfred Vogel broschiert, 349 S.  
Neue Auflage mit aktuellen Anmerkungen.  
CHF 27.50

30

**Fundierter Ratgeber für sanfte Kindermedizin.**

**Sanfte Behandlung von Kinderkrankheiten**

von Dr. Heike Kovács, gebunden, 224 S.  
CHF 30.90

281

**Wie das Meer den Menschen glücklich macht.**

**Einfach schweben**

von Eva Tenzer, gebunden, 288 S.  
CHF 35.90

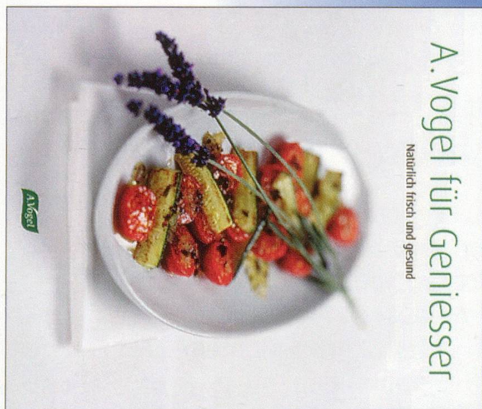
285

Bitte benützen Sie c  
Weitere Buchempfehlungen

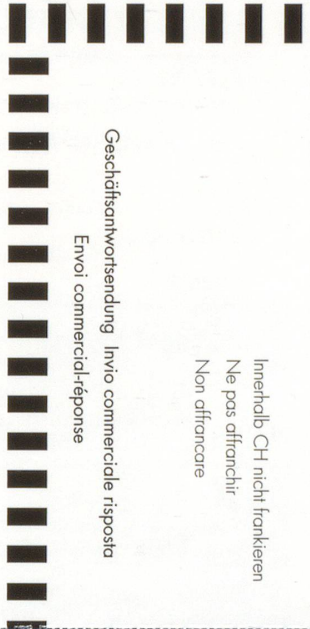
Das neue Kochbuch von A.Vogel:  
«A.Vogel für Geniesser»  
Köstliche Naturküche, die garantiert gelingt!

Karte bitte hier abtrennen!

# Neuerscheinung!



A.Vogel für Geniesser  
Natürlich frisch und gesund



Innerhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortung Inviu commerciale risposta  
Envoi commercid-réponse

Verlag A.Vogel AG  
Postfach 63  
CH 9053 Teufen

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

„Bewegung ist  
meine Leidenschaft,  
deshalb schütze  
ich meine Gelenke  
mit Glucosamin<sup>Plus</sup>.“

Natascha Badmann, 6-fache  
Weltmeisterin Ironman-Hawaii

**NEU!**



**A.Vogel**

**Bewegungsfreiheit.**

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