

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 1: Richtige Ernährung für Sportler

## **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:** 24.01.2026

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



## Fasten – Wandern – Wellness

Verbinden Sie Geniessen mit Regenerieren.



**2009 mit Kurs «Blüten- und Pflanzendüfte»**  
Diverse Daten, sehr gute Hotels, schöne Orte  
(Tessin, Wallis, Engadin, Toggenburg).

[www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch)

Tel. 044 921 18 09, Ida Hofstetter, Männedorf

**Gestärkt ein neues Jahr beginnen - wertvolle Nahrungsergänzung aus der Natur**

**Vitalpilze**

[www.tobebalanced.com](http://www.tobebalanced.com) 0041/0/52 511 50 56

## > Optimale Ernährung



Gezielte Gewichtsreduktion - Eine Woche OTMARSAN-Trink-Fasten verbunden mit einem Metabolic Typing-Kurs. Lernen Sie Ihren Stoffwechseltyp kennen und finden Sie Ihr Wohlfühlgewicht, bessere Gesundheit und mehr Energie. Eine herrliche Umgebung, faire Preise u.v.m. erwarten Sie!



**OTMARSAN**  
natürliche Gesundheit

**Familie O.+S. Krapf** · CH-6353 Weggis  
Telefon 041 392 00 10 · E-Mail [info@otmarsan.ch](mailto:info@otmarsan.ch)

**Erdmandelflocken**

Jeder zweite leidet an Darmträgheit, häufig bedingt durch ballaststoffarme Ernährung. Eine effektive Hilfe sind die gutschmeckenden Erdmandelflocken.

- über 30% verdauungswirksame Ballaststoffe
- reich an Magnesium und Schutzvitamin E
- mit feinem Mandelgeschmack
- wertvoll für Allergiker

**rossi venzi AG** Manaröl, 7550 Scuol  
Tel. ++41 (0)81 864 10 74  
[www.vitalprodukte.ch](http://www.vitalprodukte.ch)

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

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 Biokinetik 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 Biokinetik**  
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 Biokinetik**  
Böttingerstr. 38  
D-79111 Freiburg  
Tel. 0049-(0)761-383037  
Fax: 0049-(0)761-383047

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

Altershalber zu verkaufen:

**Gut gepflegtes, nostalgisches Berggasthaus auf naturbelassener Alp mit vielen Kraftorten**

Ideal als Kurhaus, Seminar- und Therapiezentrum, Ferienhaus für Grossfamilie oder weiterhin als Gasthof. Grosse Stammkundschaft. Solvente Interessenten/-innen erhalten Auskunft unter Tel. 0041 (0)33 676 31 32.

[www.gesundheitsnachrichten.ch](http://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





## Ayurveda-Wochen im Kloster

Ayurveda-Wochen am Kraftort der Abbaye de Fontaine-André, oberhalb Neuenburg. Ein ganz besonderer Ort, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen, Erholung zu finden und Kraft in der wunderbaren Natur zu tanken.

Verlangen Sie detaillierte Unterlagen bei:

tejas ayurveda, Doris Nydegger-von Arx, Dorfstrasse 28,  
2576 Lüscherz, Tel. 079 421 47 51, [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch), [info@tejas.ch](mailto:info@tejas.ch)

## Fasten und wandern auf Mallorca



mit Emanuel vom 14.02. bis 21.02.09 /  
21.02. bis 28.02.09 / 28.02. bis 07.03.09.

Wir lassen den Winter hinter uns und  
geniessen die herrliche Mandelblüte in Cala  
Millor bei frühlingshaften Temperaturen.

Emanuel Ludi

[www.fasten-wandern.ch](http://www.fasten-wandern.ch), 076 570 15 68

## Vital in den Frühling

im Kursanatorium Markgräflerland

durch die F.X.Mayr-Original-Kur  
in D-79379 Müllheim

Telefon +49 7631/36900



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

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



Ayurveda-Pension  
Quelle für Körper, Seele und Geist

## Ayurveda-Kuren im Le Cocon

Wir verwöhnen Sie mit ayurvedischen Behandlungen  
und Massagen, die Ihrer Konstitution entsprechen  
und einer schmackhaften Ayurveda-Küche.

Johanna Wäfler und Markus Dürst freuen sich auf Sie.

Ayurveda-Pension Le Cocon, rue de la Combe-Grède 33, CH-2613 Villeret  
Tel. 032 941 61 63, [mail@lecocon.ch](mailto:mail@lecocon.ch), [www.lecocon.ch](http://www.lecocon.ch)



Für ein gutes Bauchgefühl

# Gesundheit.

Die Messe für Gesundheit und Wohlbefinden

**Bern, 15. – 18. Januar 09**

BEA bern expo

Do/Fr 13–20 Uhr, Sa/So 10–18 Uhr

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

Medienpartner:





## 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

- 
- |                          |        |   |
|--------------------------|--------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1/07   | Wenn Kälte die Gelenke quält / Die besten Mineralquellen / Tanzen / Register 2006                     |
| <input type="checkbox"/> | 2/07   | Tiere als Therapeuten / Kichererbsen / Madagaskars grüne Medizin                                      |
| <input type="checkbox"/> | 3/07   | Neues zur Misteltherapie/ Umgang mit Stress / Asiens Schätze für Haut und Haar                        |
| <input type="checkbox"/> | 4/07   | Natürliche Borreliose-therapie/ Umgang mit Ärger / Spinat / Frühjahrsmüdigkeit                        |
| <input type="checkbox"/> | 5/07   | Mein Kind schläft nicht / Heilkunde rund ums Auge / Der grüne Jura / Schwertlilie                     |
| <input type="checkbox"/> | 6/07   | Wenn das Gehör nachlässt / Pflanzliche Reiseapotheke / wie der Körper Stimmung macht                  |
| <input type="checkbox"/> | 7-8/07 | Heilkunst Perus / Franklin-Methode / Wegwarte / Fit am Arbeitsplatz / Libellen                        |
| <input type="checkbox"/> | 9/07   | Burnout / Wenn Babys schreien / Malven / Sodbrennen / Schönheit mit Trauben                           |
| <input type="checkbox"/> | 10/07  | Ayurveda in Bayern / Bad Ramsach / Granatäpfel / Mit dem Kopf durch die Wand?                         |
| <input type="checkbox"/> | 11/07  | Depression (Teil 1) / Heilsame Worte: Sprachtraining für Eltern / Ziegenmilch / Reise nach Patagonien |
| <input type="checkbox"/> | 12/07  | Wege aus dem Tief: Depression (Teil 2) / Osteopathie / Tonkabohnen                                    |
| <input type="checkbox"/> | 1/08   | Die Heilkraft der Bitterstoffe/ Harmonien für die Hirnzellen / Schokolade macht schön / Register 2007 |
| <input type="checkbox"/> | 2/08   | Wenn die Pollen plagen / Die Farben der Bergseen / Heilender Rhythmus: TaKeTiNa / Mango               |
| <input type="checkbox"/> | 3/08   | Naturheilkunde für Schwangere / Hormon-Selbsthilfe / Die Launen des Wetters                           |
| <input type="checkbox"/> | 4/08   | Ernährungstricks für Kinder / Emotionale Intelligenz / Atmen Sie sich ruhig! / Heilpflanze Ehrenpreis |
| <input type="checkbox"/> | 5/08   | Asia-Salate / Wandern als mentales Training / Pfingstrosen / Fussreflexzonen-therapie / Kinderschuhe  |
| <input type="checkbox"/> | 6/08   | Medizin aus dem Meer / Seekrankheit/ Couscous / Genusswanderung / Fleischfressende Pflanzen           |
| <input type="checkbox"/> | 7-8/08 | Schönheit aus dem Meer / Aroniabeere / Vitamin D / Die Welt unter Ihrem Badetuch / Molekularküche     |
| <input type="checkbox"/> | 9/08   | Neuromuskuläre Bahnung / Innere Kündigung / Pudding: die süsse Verführung / Chelsea Physic Garden     |
| <input type="checkbox"/> | 10/08  | Beweglich bleiben mit Glucosamin/ Hypersensibilität / Saures Vergnügen: Essig / Fieberkrämpfe         |
| <input type="checkbox"/> | 11/08  | Farbe gegen Winterblues / Weihrauch / Tofu / Wüstenwanderer Andrea Vogel                              |
| <input type="checkbox"/> | 12/08  | Sanfte Kinderheilkunde / Edelweiss / Am Glück bauen / Gummibärchen                                    |

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





**Vital**  
ins neue Jahr  
für regelmässige  
Entschlackung  
& Wellness

**To Be Balanced**  
Meditox

www.tobebalanced.com 0041/0/52 511 50 56

## Fastenwandern im Wunderland Schweiz mit Liselotte ...



... eine fröhlich-gesunde Woche unter kundiger Leitung in prächtigen Wandergebieten – entspannen, entschlacken, Gewicht verlieren, Vitalität gewinnen!

Die Fastenwanderwochen finden im März, April, Mai, Juni, Juli, September und Oktober 2009 statt. Verlangen Sie Gratis-Unterlagen bei:

**Liselotte Güntert**

1712 Tafers, Tel. 026 494 25 79, [www.fastenwandern.ch](http://www.fastenwandern.ch)

## Biochemischer Verein Zürich

### Öffentlicher Vortrag

Montag, 19. Januar 2009, 19.45 Uhr

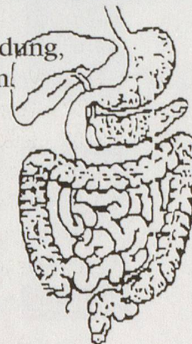
**Schmerz: Erfolgreiche Anwendung, Verminderung u.a. mit Schüssler-Salzen**

Referent: Friedemann Gravelmann

im Vereinshaus Glockenhof,  
Sihlstr. 33, 8001 Zürich  
Eintritt: Fr. 18.–, Mitglieder: Fr. 8.–

## 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

## Blutsalzkur Regena®

Unsere Entgiftungskur ist eine wirksame Hilfe bei ...

- ◆ Wechseljahresbeschwerden
- ◆ Rheuma/Gicht
- ◆ chronischer Müdigkeit
- ◆ Venenleiden usw.

Vertrauen Sie auf dieses wirksame und erprobte Naturheilmittel. Regena® unterstützt die Stoffwechselfunktionen und fördert die Entgiftung des Körpers.

Appenzeller Naturheilmittel.  
Lassen Sie sich von uns beraten!

**drogerie sonderegger, 9042 speicher**  
Meinrad Sonderegger, eidg. dipl. Drogist  
kant. appr. Naturheilpraktiker  
Telefon 071 344 10 22  
[www.drogerie-sonderegger.ch](http://www.drogerie-sonderegger.ch)  
[drogerie@drogerie-sonderegger.ch](mailto:drogerie@drogerie-sonderegger.ch)



KUR- UND  
WELLNESSHOTEL  
SCHROPP

*Harmonie für Körper, Geist und Seele*

im exklusiven Ambiente unseres Hauses

> **Gesundheitsurlaub**  
Täglich 2 Kneipp- Anwen-  
dungen, Massage, Fuß-  
reflexzonenmassage sowie  
Hausangebote  
7 Übernachtungen inkl. HP  
ab 464.– € p.P.



> **Entspannungsurlaub**  
Täglich 1 Wellnessbehand-  
lung sowie Hausangebote  
5 Übernachtungen inkl. HP  
ab 420.– € p.P.



Hallenbad, Wellness-Land-  
schaft, Fitnessraum, geführ-  
tes Meditations-, Bewegungs-  
und Sportprogramm inkl.

Verschenken Sie Wohlbefinden!  
Gern erstellen wir einen Gutschein.

**BAD WÖRISHOFEN**  
KNEIPP UND THERMAL IM ALLGÄU

Kur- und Wellnesshotel Schropp  
Obere Mühlstraße 13a  
D-86825 Bad Wörishofen  
Telefon +49 (0) 82 47 / 35 00-0  
Telefax +49 (0) 82 47 / 35 00-70  
[www.hotel-schropp.de](http://www.hotel-schropp.de)  
[info@hotel-schropp.de](mailto:info@hotel-schropp.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 30.50/Euro 17.80  
Bestell-Nummer 405



**Abnehmen mit dem inneren Schweinehund**  
Von M. v. Münchhausen/M. Despegel.  
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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## Bestellkarte

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

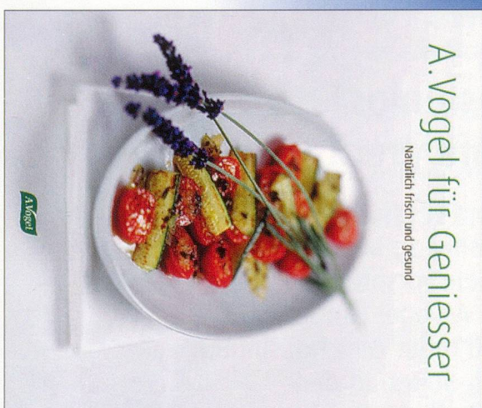
Innhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsanantwortung Invia commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Verlag A.Vogel AG  
Postfach 63  
CH 9053 Teufen

Karte bitte hier abtrennen!

## Neuerscheinung!



A.Vogel für Geniesser  
Natürlich frisch und gesund

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

A.Vogel für Geniesser  
Natürlich frisch und gesund



Für die Gesundheit des  
wichtigsten Organs.

Die Leber reguliert  
die Gesundheit

von Alfred Vogel  
broschiert, 349 S.  
Neue Auflage mit ak-  
tuellen Anmerkungen.  
CHF 27.50

30

Ihr Alltag ist Training  
genug.

Fit ohne Sport

von Prof. Hans A. Bloss,  
Dr. Isabel Bloss,  
broschiert, 126 S.  
CHF 27.50

286

Positiver Blick in die  
Zukunft.

Glücksfall Alter

von Peter Gross und  
Karin Fagetti,  
broschiert, 191 S.  
CHF 27.50

288

Bitte benützen Sie  
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](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Herzlichen Dank für Ihre Mühe

# Erkältet? Die frische Kraft der Natur hilft.

**NEU!**  
**Echinaforce®**  
**Junior**  
mit Orangen-  
Aroma



**A.Vogel**

A.Vogel Echinaforce® aus frischem Rotem Sonnenhut

- Schützt vor grippalen Infekten
- Stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
- Hilft bei akuten Erkältungen

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