

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 6: Fürs Herz aktiv werden

**Rubrik:** Markt & Info

#### 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:** 22.02.2026

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



### Haben Sie schon gefastet?

Immer mehr Menschen nehmen an einer Fastenwoche teil, um das eigene Wohlbefinden zu steigern und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu festigen. Beim Fasten und Wandern lernen wir unsere Grenzen kennen: eine wertvolle Selbsterfahrung! Fastenwandern ist der ideale Weg zu einem neuen Lebensgefühl und um einem «Burn out» vorzubeugen. Zudem wird das Bewusstsein gegenüber sich selbst und der Umwelt gefördert. Gönnen auch Sie sich etwas Gutes!

Fasten für Wanderer

Emanuel Ludi, CH-3098 Köniz

Tel. + 41 76 570 15 68

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

### Es gibt Dinge, die sich lohnen!

Zum Beispiel die Intraschallwellenbehandlung mit dem Original «Novafon»-Gerät bei Beschwerden wie Verspannungen, Sportverletzungen oder Altersbeschwerden. Die Schallwellen bewirken eine intensive Tiefenmassage an den behandelten Körperstellen, Durchblutung und Zellstoffwechsel werden gefördert. Linderung, Entspannung und Wohlbefinden stellen sich oftmals schon nach der ersten Behandlung ein.

Novafon Vertrieb Schweiz, Forbuelstr. 21, CH-8707 Uetikon am See; Tel. + 41 44 920 26 46  
E-Mail: [novafon@bluewin.ch](mailto:novafon@bluewin.ch)  
Internet: [www.novafon.ch](http://www.novafon.ch)

## Markt & Info

### Mehr als nur Ferien

Bewegungsmangel, Fehlernährung, eine oft unbefriedigende Tätigkeit und schwierige Beziehungen sind die häufigsten Ursachen von Krankheiten und verminderter Lebensfreude. Dr. med. Peter Meier-Schlittler, seit über 40 Jahren begeisterter Bergsteiger und Bergwanderer, nimmt interessierte Menschen auf Wanderungen mit, um ihnen ein vielfältiges Erlebnis zu vermitteln: Freude an der Bewegung, an der Natur, am geselligen Zusammensitzen, am Tragen von Verantwortung füreinander und Stolz auf die eigene Leistung. Eine Woche in der Natur kann dazu beitragen, sich selbst wieder zu finden. Gehen kann auch «gehen zu sich selbst» heißen; eine Veränderung bedeutet: den ersten Schritt tun. Näheres zu den Touren 2009 finden Sie im Internet.

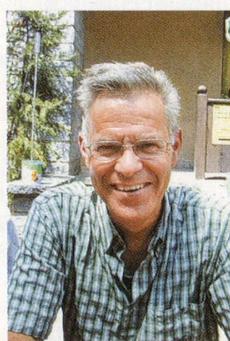
Dr. med. Peter Meier-Schlittler

Grund 1, CH-8844 Euthal SZ

E-Mail: [meischli@bluewin.ch](mailto:meischli@bluewin.ch)

[www.schweizer-wanderwochen.ch](http://www.schweizer-wanderwochen.ch)

Der Mediziner Dr. Peter Meier-Schlittler bringt Bewegung in Ihr Leben – zum Beispiel mit einer Wanderwoche in der wunderbaren und urtümlichen Bergwelt des Bernina-Massivs.



### Das charmante Gästehaus

Die Gäste des Ca'Stella geniessen die Ruhe, die vollwertige Kost, die rauchfreie Atmosphäre, die herzliche Gastfreundschaft und die Nähe zur Natur. Dazu gehören besonders die Badefreuden im nahen Wasserfall (Naturwellness) und das Baden und Sonnen an der Maggia oder im geheizten Schwimmbad. Die sechs freundlichen, einfachen Gästezimmer sind liebevoll und individuell eingerichtet. Eine malerische Pergola lädt zum Verweilen ein.

Buchen Sie im Juni drei Übernachtungen und bezahlen nur zwei. Die Gastgeber Urs Hasenfratz und Edith Weiss freuen sich auf Ihren Besuch.

Gästehaus Ca'Stella, CH-6676 Bignasco

Tel. +41 91 754 34 34

E-Mail: [info@ca-stella.ch](mailto:info@ca-stella.ch)

Internet: [www.ca-stella.ch](http://www.ca-stella.ch)