

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 3: Kleine Outdoor-Apotheke

## 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:** 02.10.2025

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



## Fasten – Wandern – Wellness

Fasten ist Erholung pur.

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

eine Welt fuer sich



**Reishi, Shiitake & Co**  
erfahren Sie, was Vitalpilze können.

Gern für Sie da!

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

## > Fastinierend...



leicht, frei, energievoll, reich, wohlrig, glücklich, seelig, offen, vital, lustig, erholt, neu, frisch, fröhlich, fit, regeneriert, schön, jung... einfach fastinierend!

Erfahren Sie das Fasten! Wir begleiten Sie persönlich, und das am schönsten Platz der Schweiz.

Maya Bachmann-Krapf · CH-6353 Weggis  
Telefon 041 392 00 10 · E-Mail [info@otmarsan.ch](mailto:info@otmarsan.ch)



Natürlich zulässig...

**100% bio im 1. Biohotel Südtirols/Italiens**  
Frühlingszeit - Blütezeit - Kräuterzeit vom 17. - 24. April 2010, mit BioHalbpensionPLUS ab € 422.  
Weitere Informationen finden Sie auf [www.biohotel-panorama.it](http://www.biohotel-panorama.it) oder direkt bei Familie Steiner unter 0039 0473 831 186

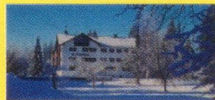
**Viele Gesundheitsprobleme können mit kieselsäurehaltigen UR-Dinkelspreu-Matratzen, -Auflagen, -Kissen und -Steppdecken im tiefen Schlaf gelöst werden.**

Rücken-, Schulter-, Gelenkprobleme, Schlafstörungen, Krampfadern, restless legs, Neurodermitis, Hauterkrankungen, Asthma, ADHS, Blutdruck, Depressionen, Stärkung des Immunsystems. Keine Milbenbildung, Abschirmung gegen Störfelder, Wasseradern und Elektromog. Spezialkissen gegen Kopfweh, Migräne, Schleudertrauma, Nackenverspannungen, Venenentzündungen, Tennisarm, zur Geburtshilfe, Kindermatratzen, Edelhaarduvets aus Kamelflaumhaar oder Seide.

*Leony*

für bessere Lebensqualität

**ALBERT CHRISTEN** [www.leony-bettlach.ch](http://www.leony-bettlach.ch)  
CH-2544 Bettlach SO, Tel. 032 645 12 87, Fax 032 645 12 88



### Ayurveda-Fastenwoche

mit der Ayurveda-Köchin Gudrun Glock  
vom 26.03. - 02.04.2010

**Nähere Infos erhalten Sie direkt von uns.**

Kneipp Kurhotel "Das Marienbad"  
Eichwaldstr. 25 a, 86825 Bad Wörishofen  
Tel: 0049/8247/3950  
/Internet: [www.marienbad.de](http://www.marienbad.de)

## Kneipp-Fanwochen „Zwei für Einen“

1. Person bezahlt Zimmerpauschale, 2. Person gratis

**buchbar vom 11.04. - 02.05.2010**

**6 Übernachtungen für 2 Personen 748.- Euro**  
im Einzel- oder Doppelzimmer ohne Balkon,  
incl. Halbpension und komplettem  
**großem Hotelprogramm**  
**pro Person 5 Kneipp-Gesundheitsanwendungen**

**Bei Buchung bis 15.03.2010 erhalten Sie die 7. Übernachtung gratis!!**

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

**«Fasten und wandern  
 macht federleicht und frei!»**

Vom 11.–17.4.10 geniessen wir  
 gemeinsam den Frühling im gemütlichen  
 Hotel Cresta in Flims-Waldhaus.

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

**Basenreicher Kräutertee &  
 Basenreicher Sportlertee**

- Eine **ausgewogene Mischung** aus basenreichen (mineralischer Anteil) Pflanzenteilen
- Verstärkte Wirkung durch Kalium und Natrium Weinstein
- **Gesüsst mit Stevia-Kraut** – deshalb keine Zuckerzugabe notwendig
- Wirkt **ausschwemmend**
- Ideale **Ergänzung bei Fastenkuren und Ernährungsumstellungen**

**In jeder Apotheke und Drogerie erhältlich.**

Hersteller und Vertrieb:  
**Hogapharm AG, 6403 Küssnacht**

**Le COCON**  
 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)

**FX.Mayr / Heilfasten:** 10 Kurtage EUR 1.500,-  
**Leichte Beine:** 7 Nächte mit VP EUR 960,-  
**Rücken-Balance:** 7 Nächte mit HP EUR 820,-  
**Loslassen & Entspannen:** 5 Nächte 560,-

**Wellness-Verwöhntage**  
 2 Nächte inkl. Anwendungen  
 ab EUR 260,-

**Vital-Zentrum\*\*\*\*  
 Felbermayer**  
 Tel +43/5558/8617  
 A-6793 Gaschurn / Austria  
 Alpenpark Montafon  
[www.vital-zentrum.at](http://www.vital-zentrum.at)

*Fit und gesund durch den Winter*

**KUR- UND WELLNESSHOTEL SCHROPP**  
 ★ ★ ★ ★

«Anwendungen nach kurärztlicher Verordnung» sowie «Freie Nutzung unserer Wellness-Landschaft».

- > Freie Nutzung unserer Wellness-Landschaft
- > Täglich eine Frühbehandlung nach Kneipp (Montag–Freitag)
- > Täglich eine Vormittags- oder Nachmittagsanwendung nach Kneipp (Montag–Freitag)
- > 2 Teilmassagen oder 1 Aromamassage
- > 1 Pediküre oder Maniküre
- > 1 Arztbesuch pro Woche
- > Täglich geführtes Meditations-, Bewegungs- und Sportprogramm (Montag–Freitag)

<b>7 Tage inkl. Halbpension</b>	
Kategorie II	€ 479,-
Kategorie III	€ 514,-
Kategorie IV	€ 542,-
<b>14 Tage inkl. Halbpension</b>	
Kategorie II	€ 908,-
Kategorie III	€ 978,-
Kategorie IV	€ 1034,-

Kur- und Wellnesshotel Schropp  
 Obere Mühlstrasse 13a  
 D-86825 Bad Wörishofen  
 Telefon +49 (0)8247 / 3500-0  
 Telefax +49 (0)8247 / 3500-70  
[www.hotel-schropp.de](http://www.hotel-schropp.de)  
[info@hotel-schropp.de](mailto:info@hotel-schropp.de)

**BAD WÖRISHOFEN**  
 KNEIPP UND THERMAL IM ALLGÄU

neu neu neu

## Digestosan®

Dieses Naturheilmittel lindert:

- ◆ Magen-Darm-Beschwerden
- ◆ Blähungen
- ◆ Bauchkrämpfe
- ◆ Verdauungsstörungen

Vertrauen Sie auf dieses wirksame Naturprodukt. Digestosan® enthält verschiedene Heilkräuter und Enzyme.

Appenzeller Naturheilmittel.  
Lassen Sie sich von uns beraten!

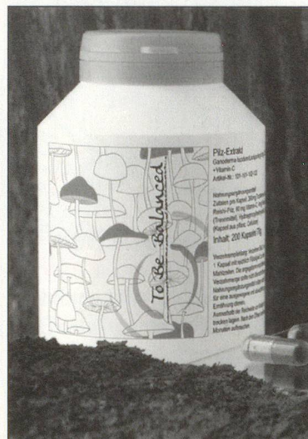
**drogerie sonderegger, 9042 speicher**  
Meinrad Sonderegger, eidg. dipl. Drogist  
kant. appr. Naturheilpraktiker  
Telefon 071 344 10 22  
www.drogerie-sonderegger.ch  
drogerie@drogerie-sonderegger.ch

## Kuren & Erholen in bester Lage

Kneipp-Vital, Buchingerfasten, Obstfasten,  
Colon-Hydro, Jentschura's Basenkur „Regenata“



Kneipp- & Vital-Hotel Röther - D-88662 Überlingen am Bodensee  
Tel. 0049 (0)7551/92240 - www.bodenseekur.de



**Vitalpilze**  
natürliche Stärke

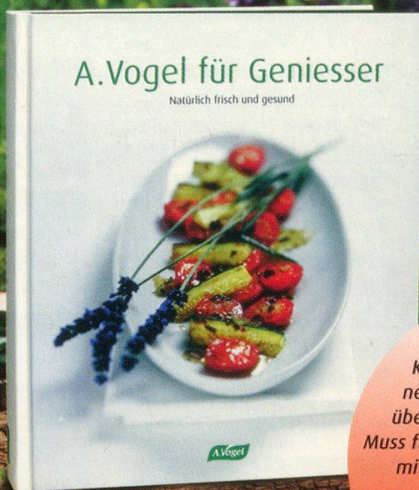
**Einmal anders!**  
Mit neuen Informationen unter:

www.tobebalanced.com  
info@tobebalanced.com  
052 5115056

## Holen Sie gesunde Natur in Ihre Küche.

### A.Vogel für Geniesser

Natürlich frisch und gesund



«Pure Frische aus dem Kräutergarten – mit spannenden Kombinationen und überraschenden Varianten. Ein Muss für alle, die gesunde Ernährung mit Genuss und Lebensfreude verbinden wollen.»

Vreni Giger, Köchin des Jahres 2003,  
Restaurant «Jägerhof», St.Gallen,  
Erstes Voll-Bio-Knospe-Restaurant  
der Schweiz mit 17-Gault-  
Millaut-Punkten



### Inhaltsübersicht

- Alles über gesunde Ernährung
- «Kalte Vorspeisen und kleine Gerichte»
- «Warme Vorspeisen und kleine Gerichte»
- «Hauptgerichte»
- «Süssspeisen»
- «Getränke»
- Warenkunde zu jedem Kapitel
- Ausführliches Register

Inklusive: Angaben zu Zubereitungszeit und Nährwert.

Auf einen Blick erfährt man, ob das Menü

- kalorienarm
- cholesterinfrei
- glutenfrei
- laktosefrei ist.



## 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  
Bötzingenstr. 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)

## EFT Emotional Freedom Techniques (Meridian-Klopftechnik nach Gary Craig)

### Workshop-Seminar Level 1

Samstag, 27. März 2010, oder Samstag, 24. April 2010

### Workshop-Seminar Level 2

Wochenende, 29./30. Mai 2010 (2 Tage), jeweils von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, (EMR-anerkannt 6 Std./Tag)

**Kurskosten: CHF 200.00/Kurstag inkl. Unterlagen und Pausengetränke**

**Anmeldung:** Romy Zimmermann, Telefon 056 450 39 92  
[r.zimmermann@myshiatsu.ch](mailto:r.zimmermann@myshiatsu.ch) / [www.myshiatsu.ch](http://www.myshiatsu.ch)

## «Chrüter»- und Botanik-Reisen 2010

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

Madeira (April), Cevennen (April), Bulgarien (Mai), Côte d'Azur (Mai), Slowakei (Mai), Stelvio-Nationalpark Val Martello (Juni), Sextener Dolomiten (Juli), Provence (Juli), Madagaskar (Oktober)

Gerne senden wir Ihnen den neuen Katalog:

## ARCATOUR sinnvoll reisen

6301 Zug, Tel. 041 729 14 20, [www.arcatour.ch](http://www.arcatour.ch)

## Bad Ramsach – Ihrem Wohlbefinden zuliebe



Sie wohnen in 26 neuen Komfort-Stuben

**Bad  
ramsach**

Hotel Bad Ramsach  
4448 Läuelfingen  
Telefon 062 285 15 15

[www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch)

Freier Eintritt in Mineral-  
heilbad, Sauna, Dampfbad  
und Fitness-Arena

## Schlank im Schlaf

So. 11. bis Sa. 17. April 2010

Bringen Sie ihr Gewicht ins Lot mit der «Schlank im Schlaf»-Woche nach Dr. Detlev Pape. Ausgewogen und gut essen – bewegen – relaxen. Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm wird durch Bewegungsangebote und Anwendungen abgerundet.

- 6 Nächte mit entsprechenden Mahlzeiten (Vollpension)
- Ramsacher Wasser und Teebuffet
- eine Aromaganzmassage
- 3 Teilmassagen
- eine Fussreflexzonenmassage
- 3-mal Nordic-Walking-Schulung
- 2 Vorträge zu «Schlank im Schlaf»
- Wanderung und Ausflug ins Baselbiet

### Preis pro Person

Standard	DZ	Fr. 1190.–
	EZ	Fr. 1280.–
Komfort	DZ	Fr. 1280.–
	EZ	Fr. 1400.–

Jetzt lesen!

Je höher die Leselust, desto tiefer die Einschaltquoten.

Brigitte Fuchs



**A.Vogel pour les Gourmets**  
Cusiner Sainement avec des Produits Frais et Naturels  
Von Felix Häfliger und Ingrid Schindler  
Verlag A.Vogel, gebunden, 180 S.  
CHF 38.00/Euro 22.50  
Bestell-Nummer 71



**Naturally fresh & delicious**  
Healthy Cooking with A.Vogel  
Von Felix Häfliger und Ingrid Schindler  
Verlag A.Vogel, gebunden, 180 S.  
CHF 38.00/Euro 22.50  
Bestell-Nummer 72



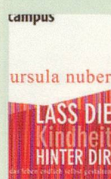
**Les herbes des quatre saisons**  
52 portraits de plantes médicinales et aromatiques avec plus de 250 recettes.  
Verlag A.Vogel, broschiert, 124 S.  
CHF 18.50/Euro 10.45  
Bestell-Nummer 141



**Bach-Blüten in der Natur**  
Begegnung mit Pflanzen für die Seele.  
Von Claudia Wartmann  
Verlag Claudia Wartmann, brosch., 208 S.  
CHF 34.-/Euro 22.-  
Bestell-Nummer 418



**Nervennahrung**  
Das richtige Essen für starke Nerven.  
Von Dr. Andrea Flemmer  
Schlütersche Verlagsgem., geb., 128 S.  
CHF 23.90/Euro 12.90  
Bestell-Nummer 419



**Lass die Kindheit hinter dir**  
Das Leben endlich selbst gestalten.  
Von Ursula Nuber  
Campus Verlag, gebunden,  
CHF 34.50/Euro 19.90  
Bestell-Nummer 420



**Schlank im Schlaf für Berufstätige**  
Das Kochbuch für Berufstätige.  
Von Dr. med. Detlef Pape u.a.  
Verlag Gräfe & Unzer, broschiert, 144 S.  
CHF 27.50/Euro 14.90  
Bestell-Nummer 413



**Die 100 gesündesten Lebensmittel**  
Inhaltsstoffe, Wirkung, Rezepte.  
Von Gabriela Schwarz.  
Irisiana Verlag, broschiert, 192 S.  
CHF 38.90/Euro 19.95  
Bestell-Nummer 412



**Die Nahrung als Heilfaktor**  
Von Alfred Vogel (Faksimile von 1935)  
Verlag Verlag, broschiert, 256 S.  
CHF 27.50/Euro 16.00  
Bestell-Nummer 50



**Wirkstatt Küche. Kochen und Backen bei Nahrungsmittelintoleranzen u. Allergien**  
Von Susanne Balázs  
Appenzeller Verlag, gebunden, 180 S.  
CHF 48.00/Euro 35.90  
Bestell-Nummer 417

**So einfach können Sie das gewünschte Buch bestellen:**

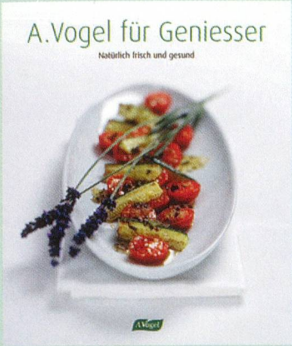
Einfach Bestell-Nummer auf Bestellkarte am Ende des Heftes notieren, Karte ausfüllen und abschicken. Sie erhalten das Gewünschte anschliessend gegen Rechnung (Vorauszahlung ausserhalb Schweiz und Deutschland).

A. Vogel

# GESUNDHEIT'S NACHRICHTEN

## Bestellkarte

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



A. Vogel für Geniesser  
Natürlich frisch und gesund

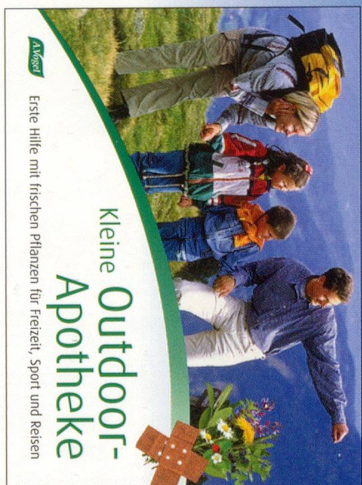
Innerhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen

Karte bitte hier abtrennen!

# NEU!



A. Vogel

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

## Kleine Outdoor-Apotheke

Für alle, die die Natur lieben:  
«Kleine Outdoor-Apotheke»  
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen  
für Freizeit, Sport und Reisen

Für die Gesundheit des  
wichtigsten Organs.



### Die Leber reguliert die Gesundheit

von Alfred Vogel  
broschiert, 349 S.  
Neue Auflage mit aktu-  
uellen Anmerkungen.  
CHF 27.50

30

Fragen, die Paare je-  
den Alters bewegen.



### Was die Liebe braucht

von Hans Jellouschek,  
gebunden, 198 S.

CHF 31.50

298

Eigenständig leben.



### Älterwerden will gelernt sein

von Hartmut und  
Hildegard Radebold,  
broschiert, 288 S.

CHF 34.50

301

Bitte benützen Sie d

Weitere Buchempfehlungen a

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

# Mit der Natur gegen Gelenkschmerzen.

Akuttherapie



Langzeittherapie



**A.Vogel**

**Zwei für mehr Lebensqualität: A.Vogel Rheuma-Gel und -Tabletten**

- Effizient bei akuten und chronischen rheumatischen Beschwerden
- Fördert die Gelenkbeweglichkeit
- Überzeugt als pflanzliche Alternative zu Schmerzmitteln

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, CH-9325 Roggwil TG.  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)