

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: 13.02.2026

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

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

> Fastinierend...



leicht, frei, energievoll, reich, wohlig, 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



OTMARSAN
natürliche Gesundheit



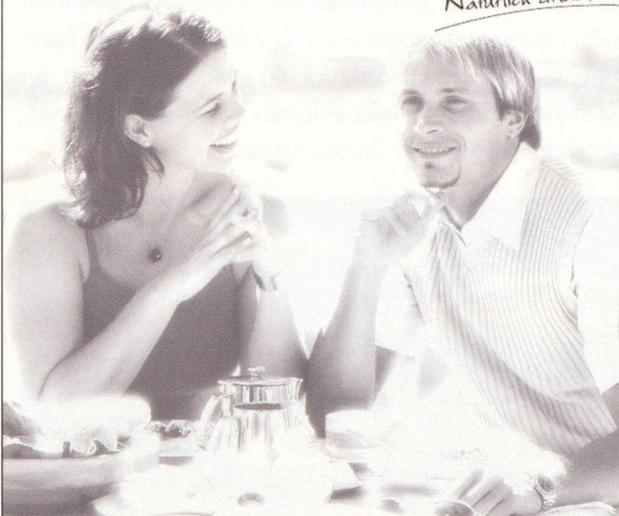
Ayurveda-Fastenwoche

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



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 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 Elektrosmog. Spezialkissen gegen Kopfweh, Migräne, Schleudertrauma, Nackenverspannungen, Venenentzündungen, Tennisarm, zur Geburtshilfe, Kindermatratzen, Edelhaaruvets 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

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



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



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, www.lecocon.ch

FX.Mayr / Heilfasten: 10 Kurtagte 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

Fit und gesund durch den Winter

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



KUR- UND
WELLNESSHOTEL
SCHROPP
★★★S

➤ Freie Nutzung unserer
Wellness-Landschaft

➤ Täglich eine Frühanwendung
nach Kneipp (Montag–Freitag)

➤ Täglich eine Vormittags- oder
Nachmittagsanwendung nach
Kneipp (Montag–Freitag)

➤ 2 Teilmassagen oder
1 Aromamassage

➤ 1 Pediküre oder Maniküre

➤ 1 Aztbesuch pro Woche

➤ Täglich geführtes Meditations-,
Bewegungs- und Sport-
programm (Montag–Freitag)



7 Tage inkl. Halbpension

Kategorie II € 479,-

Kategorie III € 514,-

Kategorie IV € 542,-

14 Tage inkl. Halbpension

Kategorie II € 908,-

Kategorie III € 978,-

Kategorie IV € 1034,-



BAD WÖRISHOFEN

KNEIPP UND THERMAL IM ALLGÄU

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
info@hotel-schropp.de

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.



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 Biokinematik)

Müssen OP's wegen Bandscheiben sein?!

z.B.

- z.B. Bandscheiben-OP
- z.B. HWS (Bandscheiben)
- 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
Böttingerstr. 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)



Anders Denken in der Schmerztheorie
(Klinik für Biokinematik)

Müssen OP's wegen Bandscheiben sein?!

z.B.

- z.B. Bandscheiben-OP
- z.B. HWS (Bandscheiben)
- 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
Böttingerstr. 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)

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@myshatsu.ch / www.myshatsu.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

Bad Ramsach – Ihrem Wohlbefinden zuliebe



Sie wohnen in 26 neuen Komfort-Stubnen

Bad
ramsach

Hotel Bad Ramsach
4448 Läufelfingen
Telefon 062 285 15 15
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.–**

A.Vogel

Buchtipps

Jetzt lesen!

Je höher die Leselust, desto tiefer die Einschaltquoten.

Brigitte Fuchs

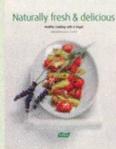
A.Vogel pour les Gourmets

Cuisinier 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



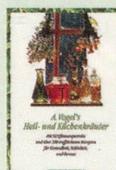
Naturally fresh & delicious

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



campus

ursula nuber
LASS DIE
Kindheit
HINTER DIR



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).

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Innerhalb CH nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envio commercial-réponse

NEU!

Bestellkarte

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

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 aktuellen Anmerkungen.
CHF 27.50

30



Fragen, die Paare jeden Alters bewegen.

Was die Liebe braucht

von Hans Jellouschek,
gebunden, 198 S.

298

CHF 31.50



Eigenständig leben.

Älterwerden will gelernt sein

von Hartmut und Hildegarde Radebold,
broschiert, 288 S.

301

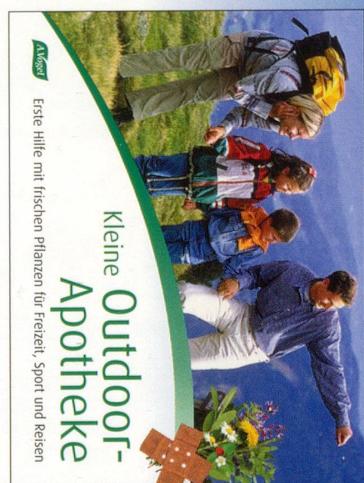
CHF 34.50

Bitte benützen Sie die

Weitere Buchempfehlungen auf

Verlag A. Vogel AG
Postfach 63
CH-9053 Teufen

Karte bitte hier abtrennen!



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

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

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