

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 4: Unverblümmt Neinsagen können

**Rubrik:** Impressum

#### **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:** 23.02.2026

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

**Impressum****A. Vogel Gesundheits-Nachrichten**

Natürlich gesund leben

April 2010, 67. Jahrgang

erscheint 11-mal im Jahr

Copyright by Verlag A. Vogel AG

**Redaktion und Verlag**

Verlag A. Vogel AG

Hätschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen

Telefon +41 71 335 66 66

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)Internet: [www.verlag-avogel.ch](http://www.verlag-avogel.ch) und[www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch)**Verlag A. Vogel Konstanz**

Telefon +49 75 33 40 35

[verlag-avogel@t-online.de](mailto:verlag-avogel@t-online.de)**Herausgeberin:** Denise Vogel**Chefredaktion:**Dr. rer.nat. Claudia Rawer  
[c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)**Verlagsleiter:** Clemens Umbricht[c.umbricht@verlag-avogel.ch](mailto:c.umbricht@verlag-avogel.ch)**Anzeigen:** Cornelia Huber

Telefon + 41 71 335 66 70

[c.huber@verlag-avogel.ch](mailto:c.huber@verlag-avogel.ch)**Mitarbeiter dieser Ausgabe**

Assunta Chiarella

Gisela Dürselen

Angelika Eder

Vreni Giger (Rezepte)

Petra Horat Gutmann

Ingrid Zehnder

**Fotos**

agefotostock

Dreamstime (MonkeyBusinessImages)

Fotolia (cmfotoworks, P. Tilly)

iStockphoto (HannaMonika, kramikel, E. Lyrae, S. Sverdelov)

Pixelio (andi-h, H. Godofski, M. Koranzki, K.-H. Liebisch, E. Rose, S. Schmid, O. Schneider)

RubberBall, Stockfood

StockXchange (T. Balk, chrisg221, R. Galindo, Matt, A. Urbaniak)

Bioforce (B. Blum, A. Ryser, G. Langer), P. Gutmann, W. Jost

C. Rawer, M. Stüber

**Satz, Lithos:** Seelitho AG, Stachen**Druck:** Zollikofer AG, St. Gallen**Papier:** Chlorfrei gebleicht**Jahresabonnement**

Schweiz: CHF 39.- inkl. MwSt.

EU: Euro 25.-

übriges Europa: CHF 43.-

übrige Länder: CHF 53.-

**Einzelheft** CHF 5.20 / Euro 3.25**Abonnements & Bücher**

Verlag A. Vogel AG

Hätschen, Postfach 63

CH-9053 Teufen

Telefon +41 71 335 66 55

Fax + 41 71 335 66 88

# Die nächste Ausgabe

## Beckenbodentraining

Die Beckenbodenmuskulatur trainieren – das bringt einiges mehr als eine gute Körperhaltung und einen knackigen Po. Das Training hilft gegen Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organsenkungen.



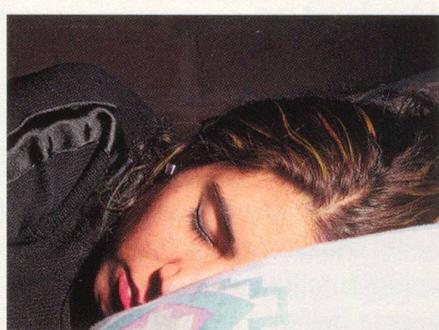
## Guerillas im Garten

In ihrer Freizeit ziehen sie mit Eimern, Schaufeln und Giesskannen los, um öffentliche Flächen zu begrünen: «Gartenpiraten» oder «Guerilla-Gärtner» säen und pflanzen in den Grossstädten ein Stück schmerzlich vermisster Natur.



## Süßer Schlummer

Weniger Schlaf für mehr Freizeit? Durcharbeiten oder Siesta halten? Federkern oder Futon? Neues zum Thema Schlaf, ein Blick in die Betten der Welt und ein «Betten-Check».



## Und ausserdem:

Genuss: Spezialität Schwarze Nüsse • Raten Sie mit beim spannenden Outdoor-Quiz !



Verwende in der Küche Meersalz zum Würzen der Speisen. Die Spurenelemente des Meersalzes regen den inneren Stoffwechsel an.

Alfred Vogel (1902-1996)