

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 5: Guerillas im Garten

## 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:** 03.05.2026

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

## Verspannungen & Schmerzen beim Schlafen?

Mit einem auf Sie abgestimmten Bett lassen sich diese Probleme rasch lösen! Profitieren Sie von der Gratisberatung, der Betreuung durch den Spezialisten und der 10-wöchigen Rücknahmegarantie. Rufen Sie uns jetzt gleich an für Ihren persönlichen Beratungstermin: **071 311 26 75.**



**Schlaf- und Liegeberatung**  
Monika & Roger Lehmann, 9030 Abtwil SG  
rls.lehmanntepich.ch



**Verderben Sie dem Dickmaulrüssler den Appetit!**

Mit dem hochwirksamen Meginem können die Larven der Dickmaulrüssler effizient biologisch bekämpft werden.

6146 Grosse Dietwil, Tel. 062 917 50 00, [www.biogarten.ch](http://www.biogarten.ch) mit Online-Shop



**100% bio im 1. Biohotel Südtirols/Italiens**

**Berge spüren - Berge fühlen** vom 26. Juni - 3. Juli 2010, mit BioHalbpension **PLUS** ab € 549.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.biohotel-panorama.it](http://www.biohotel-panorama.it) oder direkt bei Familie Steiner unter 0039 0473 831 186



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)

eine Welt fuer sich



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

Gern für Sie da!  
Peter Mégel\_Mykoberater  
0041/0/5262406667



## 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)

neu neu neu

## Reduzin

Schlank werden und schlank bleiben mit den neuen «Reduzin-Kaloriensparmahlzeiten»

Eingerührt in Milchprodukte ergeben sich stark kalorienreduzierte und ausgewogene Mahlzeiten. Mit diesem Mahlzeitenersatz werden dem Körper alle benötigten Nährstoffe zugeführt. Bei regelmässiger Anwendung ist eine wöchentliche Gewichtsreduktion von 1/2 bis zu 1 kg möglich. Erhältlich in Dosen zu 360 g (12 Mahlzeiten), Fr. 43.–.

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

Kressibucher  
www.naturoel.ch  
Kaltgepresst und kerngesund

## Thurgauer Delikatess-Rapsöl



Naturoel GmbH  
Familie Kressibucher  
CH-8506 Lanzenneunforn  
Tel. +41 52 747 13 33  
www.naturoel.ch

REICH AN OMEGA 3+6

### 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, Mai, Juni, Juli und September 2010 statt.  
Verlangen Sie Gratis-Unterlagen bei:  
**Liselotte Güntert**, CH-1712 Tafers  
Tel. 026 494 25 79 www.fastenwandern.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

Freier Eintritt in Mineralheilbad, Sauna, Dampfbad und Fitness-Arena

### KARTOFFELKOSTTAGE

Entsäuern – Entstauen – Entspannen  
So. 30. Mai bis Sa. 5. Juni  
So. 11. bis Sa. 17. Juli 2010

- 6 Übernachtungen mit vegetarischen Gemüsen und Kartoffelspeisen (Vollpension)
- 1 Aromaganzmassage
- 2 Teilmassagen
- 1 Fussreflexzonenmassage
- 1 Gesichtspflege nach dem Säure-Basen-Prinzip
- 3-mal Nordic-Walking-Schulung
- Leichte Wanderung und Ausflug ins Baselbiet

Preis pro Person

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

### SCHLANK IM SCHLAF

So. 6. bis Sa. 12. Juni 2010

Bringen Sie ihr Gewicht ins Lot mit der «Schlank im Schlaf»-Woche nach Dr. Detlev Pape. Ausgewogen und gut essen – bewegen – relaxen.

- 6 Nächte mit entsprechenden Mahlzeiten (Vollp.)
- eine Aromaganzmassage
- 3 Teilmassagen
- eine Fussreflexzonenmassage
- 3-mal Nordic-Walking-Schulung
- Wanderung und Ausflug ins Baselbiet

Preis pro Person

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

## Wander- und Erlebnisferien für aktive Senioren

7 Nächte ab  
CHF 875.-



Genießen Sie unvergessliche Tage in fröhlicher Gesellschaft. Wählen Sie aus einer Palette von täglichen Aktivitäten und Stunden gemütlichen Beisammenseins! Unser Ziel ist es, mit Ihnen schöne Ferien zu erleben, aktiv zu sein, Freundschaften aufzubauen und gemeinsam erlebnisreiche Tage zu verbringen. Wir freuen uns auf Sie! Gerne senden wir Ihnen detaillierte Unterlagen.»

Ihre Ferienbegleiter, Sonja Amstutz & Adrian Aebi

### Daten 2010 (Samstag bis Samstag)

26.06.–03.07./03.–10.07./10.–17.07./  
14.–21.08./21.–28.08./28.08.–04.09./  
04.–11.09./11.–18.09.

### Preise für 7 Nächte (pro Person/Aufenthalt)

Sunstar Parkhotel Davos\*\*\*\*

Doppelzimmer Nord (ohne Balkon) CHF 1'036.–  
Doppelzimmer Süd (mit Balkon) CHF 1'106.–

Sunstar Hotel Davos\*\*\*

Doppelzimmer Nord (ohne Balkon) CHF 875.–  
Doppelzimmer Süd (mit Balkon) CHF 903.–

### Dieser Preis beinhaltet

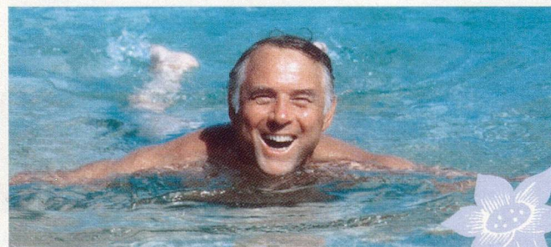
- ✓ 7 Übernachtungen im gemütlichen Zimmer
- ✓ Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 4-Gang-Menu am Abend
- ✓ Getränke aus der Minibar (nur Sunstar Park)
- ✓ Freier Eintritt in Hallenbad & Dampfbad  
(\*\*\* Hallenbad & Sauna)
- ✓ Benützung aller Bergbahnen Davos/Klosters
- ✓ Teilnahme am grossen Aktivitätenprogramm

### Gemeinsam aktiv...

Wassergymnastik • Nordic Walking •  
Leichte, mittlere und anspruchsvolle  
geführte Wanderungen • Radfahren mit  
Elektrobikes • Tanzstunden • Jassturnier •  
Vielseitiges Abendprogramm wie Lotto,  
Spiele, Tanzabende u.v.m.

**Sunstar** ZEIT, DIE BLEIBT.  
HOTELS\*\*\*\*\*

AROSA | DAVOS | FLIMS | KLOSTERS | LENZERHEIDE | GRÜNDEWALD | WENGEN



### Sunstar Hotels Davos

7072 Davos Platz/Schweiz, Tel. +41 (0)81 836 12 12, Fax +41 (0)81 413 15 79  
[www.sunstar.ch/davos](http://www.sunstar.ch/davos), [davos@sunstar.ch](mailto:davos@sunstar.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)

## Biochemischer Verein Zürich

### Öffentlicher Vortrag

Montag, 17. Mai 2010, 19.45 Uhr

**Die Symphonie des Organorchesters:** Sinnvolles, synergetisches, symbolhaftes Zusammenspiel der Organe. Hinweise zur gesunden Lebensführung

Referent: Dr. Jürg Hess, Arzt für Allgemein- und Komplementärmedizin

im Vereinshaus Glockenhof  
Sihlstrasse 33, 8001 Zürich

Eintritt: Fr. 18.–, Mitglieder: Fr. 8.–

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

### Workshop-Seminar Level 1

Samstag, 26. Juni 2010, und Samstag, 28. August 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)

## Das schweizer Naturbett



G. u. R. Zwiker, Auf dem Damm 17  
9000 St. Gallen, Tel. 071 278 00 86



## Preiselbeeren

können einen Beitrag zur Gesunderhaltung der Blase leisten.

- Trink-Konzentrat
- Kapseln
- Trinkgranulat



## Es gibt Dinge, die sich lohnen!

Zum Beispiel die Intraschallwellenbehandlung bei Beschwerden wie:

- Verspannungen
- Sportverletzungen
- typische Altersbeschwerden

mit dem Original NOVAFON Gerät!

Forschungen namhafter Wissenschaftler haben gezeigt, dass die direkte Einwirkung von Schallwellen auf die betroffenen Körperbereiche spürbare Linderung bringen kann. Auf der Grundlage dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse ist das NOVAFON Intraschallgerät entstanden.

Die Schallwellen des NOVAFON Intraschallgerätes bewirken eine intensive Tiefenmassage an den behandelten Körperstellen, wodurch die Durchblutung und der Zellstoffwechsel gefördert werden.

**Linderung, Entspannung und Wohlbefinden stellen sich oftmals schon nach der ersten Behandlung ein.** GN 5-10

- Bitte senden Sie mir einen Prospekt
  - Bitte senden Sie mir gegen Rechnung mit Rückgaberecht innert 10 Tagen ein NOVAFON Intraschallgerät:
  - Modell SK1 zu Fr. 290.– (Standardausführung)
  - Modell SK2 zu Fr. 330.– (Luxusausführung mit ausklappbarem Verlängerungsbügel für bequeme Rücken- und Nackenbehandlung)
  - Modell SONOSSAGE zu Fr. 215.– (preisgünstigere Variante in weissem Kunststoff)
- Auch in Apotheken, Drogerien und Sanitätsgeschäften erhältlich.**

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**NOVAFON, Forbuelstrasse 21, Postfach, 8707 Uetikon am See, Telefon 044 920 26 46, Fax 044 920 26 15, [www.novafon.ch](http://www.novafon.ch)**



**Marienbad-Urlaubszuckerl**  
 incl. 5 Übernachtungen, Halbpension,  
 und einem Gesundheitsprogramm Ihrer Wahl.  
 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

**Kneipp-Fanwochen „Zwei für Einen“**

1. Person bezahlt Zimmerpauschale, 2. Person gratis

**buchbar vom 30.05. - 26.06.2010**  
**6 Übernachtungen für 2 Personen 778.- Euro**  
 im Einzel- oder Doppelzimmer ohne Balkon,  
 incl. Halbpension und komplettem  
**großem** Hotelprogramm  
**pro Person**  
**4 Kneipp-Gesundheitsanwendungen**

www.gesundheitsnachrichten.ch

**Jetzt aktuell!**  
 Schenken Sie ein Jahresabo  
 für nur Fr. 39.-/Euro 25.-  
 (11 Ausgaben).

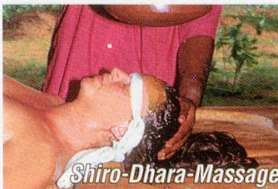
Telefonieren Sie!  
 Schweiz: 071 335 66 66  
 Deutschland: 07533 40 35

**Vitalpilze**  
 natürliche Stärke  
 in BIO-Qualität

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

**Agastya Ayurveda Garden Kerala, Indien**

Ayurveda an der Küste Süd-Indiens. Geniessen Sie Ferien und erleben Sie die Wohltaten des Ayurveda.



**Grosszügige Anlage am Meer**

Die Bungalows sind am Meer in einem traumhaften Garten gelegen. Jedes Bungalow hat einen eigenen Sitzplatz mit Meerblick.

**Schweizer Reisebegleitung und Betreuung im Agastya Garden**

Bei der Sonderreise werden Sie durch Angela Tsering-Bruderer ab und bis Zürich begleitet.

**Für die A. Vogel's-Gesundheits-Nachrichten-Leser auf der Sonderreise 10% Rabatt: 10.9.-25.9.10, 16 Tage**

**Spezialpreis für GN-LeserInnen**

Fr. 3560.- abzüglich 10% Rabatt, netto Fr. 3204.-.  
 Im Preis inbegriffen: Gesundheitspaket und Flug mit Emirates ab/bis Zürich, nach Trivandrum, Südindien. (Auf Wunsch Flug ab/bis Frankfurt.) Sämtliche Transfers, zwei Ausflüge, Vollpension sowie der Aufenthalt im Agastya Garden in Kerala. Deutsch sprechende Reisebegleitung ab/bis Zürich.

**Weitere Ayurveda-Reisen:** ohne Rabatt, gibt es das ganze Jahr über, ab Fr. 2970.- bis Fr. 3860.-.

**Gratis-Coupon** Senden Sie bitte **gratis** Unterlagen an:

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an: **INTERTRECK** Haselstrasse 15 / CH-9014 St.Gallen / Tel. +41 (0)71 278 64 64  
 Weitere Informationen finden Sie auch unter www.ayurveda.ch

A.Vogel

# GESUNDHEIT'S NACHRICHTEN

## Bestellkarte

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

Das neue Buch von A.Vogel



Kleine **Outdoor-  
Apotheke**

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport u

80

Subskript

A.Vogel für Geniesser



Das A. Vogel Kochbuch:  
Gesunde, köstliche  
Rezepte.

A.Vogel für Geniesser

von F. Häfliger und  
I. Schindler, gebunden,  
ganzseitige Farbfotos,  
179 S.

70

CHF 38.00

Hans Jellouschek

Was die  
**Liebe**  
braucht



Fragen, die Paare je-  
den Alters bewegen.

Was die Liebe braucht

von Hans Jellouschek,  
gebunden, 198 S.

298

CHF 31.50

Machen  
Sie doch,  
was Sie  
wollen!



Entscheiden, was  
man wirklich will.

Machen Sie doch, was  
Sie wollen!

von Maja Storch,  
kartoniert, 135 S.

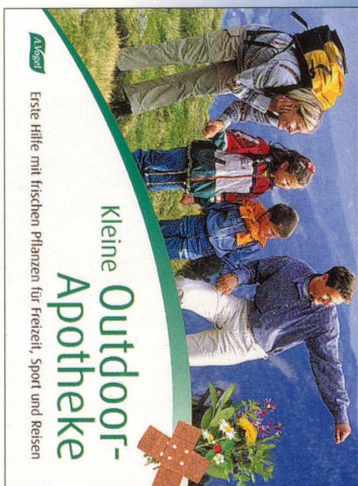
302

CHF 29.90

Bitte benützen Sie di

Weitere Buchempfehlungen at

# NEU!



Kleine **Outdoor-  
Apotheke**

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

Für alle, die die Natur lieben:  
«Kleine Outdoor-Apotheke»  
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen  
für Freizeit, Sport und Reisen  
Info: [www.outdoor-apotheke.ch](http://www.outdoor-apotheke.ch)

Geschäftsantwortsendung | Invio commerciale risposta

Envoi commercial-réponse

Innerhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Karte bitte hier abtrennen!

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 100 % natürlichen  
Pflanzenextrakten.



«Für mein Wohlbefinden  
bin ich selbst verantwortlich.»

So leicht können Sie sich täglich etwas Gutes tun: mit den einzigartigen Pflanzenkombinationen von A.Vogel. Die Quelle für Gesundheit und Lebensfreude liegt in einer ausgewogenen Ernährung. A.Vogel Wohlfühl-Produkte ergänzen diese auf natürliche Weise. Denn sie werden mit Sorgfalt und im Einklang mit der Natur hergestellt. A.Vogel ist der Pionier für natürliche Gesundheit seit 1923. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und grösseren Coop Supermärkten. [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)