

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 6: Muskeln : Schutz der Gesundheit

## **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:** 23.02.2026

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

## Entspannen ■ Geniessen ■ Auftanken

fruitcake.ch



**Massagekurse & mehr ...**

**■ 2-Tage-Kurse Partner- und Entspannungs-Massage.**  
Die Kunst der klassischen Körpermassage von Kopf bis Fuss.  
Anmeldung nur zu zweit möglich.  
**5./6. Juni, 4./5. Juli, 5./6. September, 24./25. Oktober,**  
**20./21. November, 5./6. Dezember 2010, 2./3. und**  
**16./17. Januar, 13./14. Februar, 13./14. März, 1./2. Mai 2011**  
Dauer: Jeweils SA 14.00 – 19.00 und SO 10.00 – 17.00 Uhr  
Kosten: CHF 495.– pro Paar.

**■ 2-Tage-Kurse (ab 60 Jahren) Partner- und Entspannungs-Massage.** Die Kunst der klassischen Körpermassage von Kopf bis Fuss. Anmeldung nur zu zweit möglich.  
**10./11. Juni, 16./17. August, 16./17. November 2010,**  
**17./18. Januar, 10./11. März, 10./11. Mai, 6./7. Juni 2011**  
Dauer: jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

Weitere Angebote finden Sie auf [www.thielmann.ch](http://www.thielmann.ch)



Berner Oberland 

«Fasten und wandern macht federleicht und frei!»



Neu in Saas-Fee vom 27.06. bis 03.07.10

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

### Frühlingsmüdigkeit? Husten, Schnupfen, Fieber oder Unruhe?

Dann lassen Sie sich einwickeln!  
Als ausgebildete Wickelfachfrau berate ich Sie gerne.



[www.wickelmarion.ch](http://www.wickelmarion.ch)  
Kurse und Wickelprodukte aller Art

Marion Risler 056/470 75 40  
Wickelfachfrau info@wickelmarion.ch

### Bad Ramsach – Ihrem Wohlbefinden zuliebe



Sie wohnen in 26 neuen Komfort-Stuben

**Bad**  
ramsach

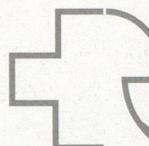
Hotel Bad Ramsach  
4448 Läufelfingen  
Telefon 062 285 15 15

Freier Eintritt in Mineralheilbad, Sauna, Dampfbad und Fitness-Arena  
[www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch)

eine Welt für sich



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



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

**vitalpilze.ch**

**Leichter&Entschlackt-Woche:** EUR 890,-

**Sothys-Wohlfühltag:** ab EUR 370,-

**Anti-Cellulite-Woche:** EUR 1.130,-

**Rücken-Balance-Woche:** EUR 820,-

5 Tage  
»All-in-One«  
inklusive  
Anwendungen  
EUR 490,-

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

### KARTOFFELKOSTTAGE

Entsäuern – Entstauen – Entspannen  
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	<b>Fr. 1190.-</b>	EZ	Fr. 1280.-
Komfort	DZ	<b>Fr. 1280.-</b>	EZ	Fr. 1400.-

### SCHLANK IM SCHLAF

So. 15. bis Sa. 21. August 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.)
- 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	<b>Fr. 1190.-</b>	EZ	Fr. 1280.-
Komfort	DZ	<b>Fr. 1280.-</b>	EZ	Fr. 1400.-

**Vitalpilze, in Bio-Qualität,  
die Kraft der Natur**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielen die Vitalpilze schon seit vielen Jahrhunderten eine grosse Rolle in der Gesundheitsvorsorge.

**Vitalpilze wirken ganzheitlich,  
individuell und vollkommen  
natürlich!**

Gratisberatung bei Bio-Myko-Sana,  
[www.bio-myko-sana.ch](http://www.bio-myko-sana.ch),  
[info@bio-myko-sana.ch](mailto:info@bio-myko-sana.ch)  
Tel. 081 758 01 36

**Viele Gesundheitsprobleme können mit  
kieselsäurehaltigen UR-Dinkelspreu-Matratten,  
-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 Kamelfaumhaar oder Seide.

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

**Leony**  
für bessere  
Lebensqualität

## Die aktuelle Neuerscheinung von A.Vogel!



### Kleine Outdoor-Apotheke

A.Vogel

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

Bestellen Sie das neue A.Vogel-Buch mit der Bestellkarte am Schluss des Heftes oder im Internet unter [www.outdoor-apotheke.ch](http://www.outdoor-apotheke.ch)

- Das neue Buch von A.Vogel:  
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen  
für Freizeit, Sport und Reisen.
- So behandeln Sie unterwegs  
kleine Verletzungen, Sonnenbrand,  
Kopfweh, Insektenstiche,  
Hautprobleme, Schmerzen,  
Nasenbluten u.v.m.
- Porträts von rund 50 in  
Europa häufig vorkommenden  
Pflanzen, die bei mehr als  
50 Indikationen helfen.

«A.Vogel - Kleine Outdoor-Apotheke»  
220 Seiten, Paperback, viele Fotos,  
PVC-Schutzhülle, handliches Kleinformat  
ISBN 978-3906404-24-0, CHF 18.50



## 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**

## Biochemischer Verein Zürich

### Öffentlicher Vortrag

Montag, 21. Juni 2010, 19.45 Uhr

#### Schüssler-Salze als Wirkaspekt der TCM in der Kinderheilkunde, «pathogene Feuchtigkeit des Kindes»

Referentin: Petra Kamb, Biologin und  
TCM- und Phytotherapeutin

im Vereinshaus Glockenhof  
Sihlstrasse 33, 8001 Zürich

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

## 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.lehmann-teppich.ch

# Natur pur

Nuxo Mandel Purée, ein  
wertvolles Naturprodukt  
ohne Zusatzstoffe

#### Gesundheit plus

- Reich an ungesättigten Fettsäuren und Proteinen
- hoher Magnesiumgehalt
- enthält wichtige Mineralstoffe
- schonend hergestellt aus geschälten, ungerösteten kalifornischen Süssmandeln

#### Multitalent im Einsatz

- optimaler Ersatz für Milch
- Bircher Müesli
- Drinks
- Saucen und Mayonnaisen
- Desserts
- Sandwiches

Weitere Infos und  
Rezeptbroschüren bei:

Valora AG  
Valora Trade Switzerland  
4623 Neuendorf  
Tel. 058 789 41 41



Enthält die natürlichen  
Vitamine E, B1 und B2



**Vitalpilze**  
natürliche Stärke  
in BIO-Qualität



ToBeBalanced GmbH  
[www.tobebalanced.com](http://www.tobebalanced.com)  
[info@tobebalanced.com](mailto:info@tobebalanced.com)  
052 5115056

## Aus- und Weiterbildungen nach Mass

#### Klassische Massage

Berufsmasseur

Gesundheitsmasseur

Wellnessmasseur

#### Fußreflexzonenmassage

Fußreflexzonentherapeut

#### manuelle Lymphdrainage

AkuPunktMassage



NaturheilpraktikerIn  
Berufsbegleitende Ausbildung in  
traditionell Europäischer Natur-  
heilkunde

Medizinische Grundlagen  
Wahlweise 164, 367 oder 609 Std.  
u.v.m.

Zentrum Bodyfeet®

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

Hauptsitz Thun, 033 225 44 22 Filialen: Aarau, 062 823 83 83 • Rapperswil, 055 210 36 56



STADT NEUBULACH

## Heilklimatischer Kurort mit Heilstollenkurbetrieb

Ein Besuch in unserer  
Asthmatherapiestation im Bergwerk lässt  
Sie wieder befreit durchatmen!

#### Öffnungszeiten:

Täglich (29.3.2010 – 31.10.2010)  
9.00–11.00 Uhr

**Wir bieten auch Kinderkuren  
und die Möglichkeit zum Schnuppern und  
Kennenlernen!**

**Informationen und weitere Termine  
auf Anfrage:**

Teinachtal-Touristik Neubulach D  
Tel. 07053 9695-10 [www.neubulach.de](http://www.neubulach.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  $\frac{1}{2}$  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](http://www.drogerie-sonderegger.ch)  
[drogerie@drogerie-sonderegger.ch](mailto:drogerie@drogerie-sonderegger.ch)



### Anders Denken in der Schmerztheorie (Klinik für Biokinematik)

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 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)



### Das Ende für Schnecken – statt Schnecken ohne Ende!



In unserem Sortiment finden Sie unter anderem diverse Produkte zur biologischen Schneckenbekämpfung.

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

## SCHLAF- STÖRUNGEN AUSSCHALTEN

Verlangen Sie Unterlagen oder  
informieren Sie sich auf [www.coufal.ch](http://www.coufal.ch)



Tel. 071 891 41 40

## SCHÖPF STUHL®

Freies Sitzen

Die Lösung für Ihre  
Rückenprobleme!

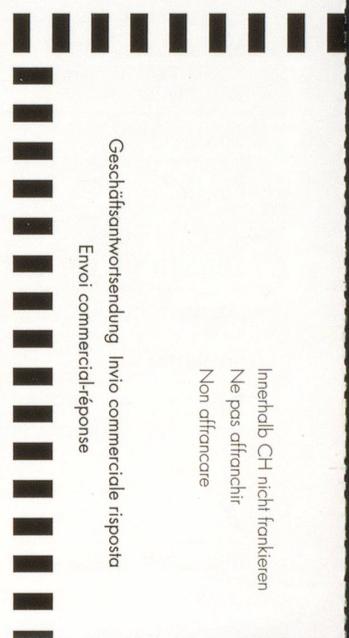
Weil Sie hier automatisch richtig sitzen.



Hermann Schöpf  
Physiotherapeut  
8345 Adetswil  
Tel. + Fax 044 939 31 20  
[info@schoepf-design.ch](mailto:info@schoepf-design.ch)

**[www.schoepf-design.ch](http://www.schoepf-design.ch)**

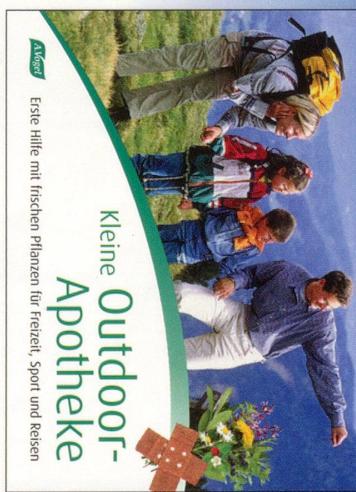
# GESUNDHEITS NACHRICHTEN



Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envío comercial-réponse

Innerhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

## Im Sommer aktuell!



Kleine Outdoor-  
Apotheke

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

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

## Bestellkarte

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen

Das neue Buch von A.Vogel

Kleine Outdo-Apotheke  
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

80

Das A. Vogel Kochbuch:  
Gesunde, köstliche  
Rezepte.



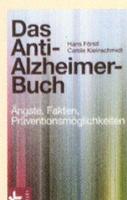
A.Vogel für Geniesser

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

CHF 38.00

70

Ängste, Fakten und  
Vorbeugung.



Das Anti-Alzheimer-Buch

von Hans Förstl und  
Carola Kleinschmidt,  
gebunden, 206 S.

299

CHF 31.90

Das Beste aus der  
Schweiz.



In aller Munde

von Alfred Haefeli  
(Hrsg.), gebunden,  
217 S.

303

CHF 44.80

Bitte benützen Sie die

Weitere Buchempfehlungen auf

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)

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

# Ihr Trainingspartner für gesunde Gelenke!



A.Vogel

## A.Vogel Glucosamin<sup>Plus</sup> mit Hagebuttenextrakt

- Glucosamin ist ein wichtiger Nährstoff für funktionsfähige Gelenkknorpel und Bänder
- eine genügende Versorgung kann dem Erhalt der Gelenkbeweglichkeit und dem Schutz des Knorpels dienen.
- das Glucosamin wird ökologisch nachhaltig produziert.

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