

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 10: Wechseljahre : cool bleiben mit Salbei

**Artikel:** Seminar "Fit in den Winter"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558132>

### **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:** 15.04.2026

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

# Seminar «Fit in den Winter»

In den kalten Monaten haben Viren und Bakterien leichtes Spiel mit uns. Je stärker unsere Abwehrkräfte und je fitter unser Immunsystem, desto besser können wir ihren Angriffen widerstehen.

Der Mensch begegnet tagtäglich Krankheitskeimen wie Bakterien und Viren – und ist im Winter besonders anfällig dafür. Das liegt daran, dass wir uns in den nassen, kalten Monaten häufig in schlecht gelüfteten Räumen mit vielen anderen Menschen aufhalten und damit der sogenannten Tröpfcheninfektion – der Ansteckung durch das Niesen oder Husten eines anderen – ausgesetzt sind.

Manch einer quält sich mit einem Dauerschnupfen durch den Winter; schliesslich gibt es mehr als 100 verschiedene

Viren, die eine Erkältung auslösen können.

Auch eine Abkühlung von Finger, Zehen, Nase und Ohren in der kalten Jahreszeit begünstigt eine Virusinfektion. Wahrscheinlich wird dadurch die lokale Immunabwehr herabgesetzt. Ein geschwächtes Immunsystem aber kann angreifenden Viren wenig entgegenzusetzen.

Im Tageskurs «Gesund und fit in den Winter» zeigt Ihnen Heilpraktikerin Gabriela Hug, mit welchen einfachen Anwendungen Sie Ihr Immunsystem stärken und Ihre Abwehrkräfte aktivieren können. Frau Hug stellt Heilpflanzen vor, die Ihnen dabei hilfreich zur Seite stehen und gibt Ihnen viele wertvolle Tipps und Ratschläge.

**Termin: Dienstag, 6. November 2012, Zeit: 10.00–16.00 Uhr**

Kursprogramm:

- ✿ Einführung: Immunsystem – so stärken Sie Ihre Abwehrkräfte
- ✿ Pflanzen, die den Organismus stärken
- ✿ Besuch der A.Vogel-Drogerie
- ✿ Besuch des A.Vogel-Museums
- ✿ Gemeinsames Mittagessen

Kurskosten: CHF 90.– für Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten», CHF 120.– für Nichtabonnenten.

**Anmeldung und Information bei:**

Remo Vetter, Postfach 63  
CH-9053 Teufen AR  
E-Mail: r.vetter@avogel.ch  
Tel.: +41 (0)71 335 66 11;  
Fax: +41 (0)71 335 66 12

