

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

## **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:** 29.01.2026

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





## 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)

## Komplementärtherapeut

Ein Beruf mit Zukunft.

Eine Ausbildung mit Branchendiplom

APM-Therapeut.

Telefon 044 680 32 30 oder

[www.wba.ch](http://www.wba.ch) oder E-Mail: [info@wba.ch](mailto:info@wba.ch)



Akademie für Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich und Akupunkturmassage

**NMT Natur-Medizin-Technik®**

## > Verwöhnwoche



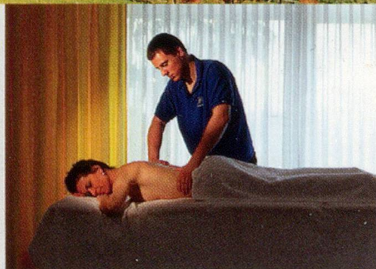
Lassen Sie sich für einmal so richtig verwöhnen! Sie genießen bei einer OTMARSAN-Trink-Fasten-Kur eine tiefgreifende Hautpflege, unterstützende Massagen, ausleitende Wickel und diverse Säfte. Lehnen Sie zurück und vergessen Sie den Alltag!

Otmarsan AG, Kur- & Ferienhaus St. Otmar · Maya & Beat Bachmann-Krapf  
Rigiblickstrasse 98, CH-6353 Weggis · Telefon +41 (0)41 392 00 10  
E-Mail [kurhaus@otmarsan.ch](mailto:kurhaus@otmarsan.ch) · Internet [www.otmarsan.ch](http://www.otmarsan.ch)

## Bad Ramsach – Ihrem Wohlbefinden zuliebe



Bikes stehen gratis zur Verfügung.  
E-Bikes FLYER zur Vermietung.



**Bad  
ramsach**

Bad Ramsach  
4448 Läuelfingen  
Telefon 062 285 15 15  
[www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch)

Freier Eintritt in Mineral-  
heilbad, Sauna, Dampfbad  
und Fitness-Arena

## Schlank im Schlaf

So. 28. Oktober bis Sa. 3. November 2012

- 6 Übernachtungen mit Vollpension
- 1 Aromaganzmassage
- 3 Teil- und eine Fussreflexzonenmassage
- 2 Vorträge über Wirkungsprinzip Schlank im Schlaf
- 1 Ausflug ins Baselbiet
- Nordic Walking Einführung

## Saft-Fastenwoche

So. 11. bis Sa. 17. November 2012

- 6 Übernachtungen mit Obst- oder Gemüse-Mix-Drinks und leichten Gemüsebasensuppen
- 1 Aromaölganzmassage
- 3 Teil- und eine Fussreflexzonenmassage
- 4 Leberwickel
- Wanderung und Ausflug ins Baselbiet
- Nordic Walking Einführung

Übergangstag bei Buchung von nachfolgender Wochenpauschale gratis!

## Kartoffelkosttage

So. 18. bis Sa. 24. November 2012

- 6 Übernachtungen mit Gemüse- und Kartoffelspeisen (Vollpension)
- 1 Aromaölganzmassage
- 3 Teil- und eine Fussreflexzonenmassage
- Wanderung und Ausflug ins Baselbiet
- Nordic Walking Einführung

## WOCHENPAUSCHALE

• Saftfasten-Woche • Kartoffelkosttage • Schlank im Schlaf

Preis pro Person

Komfort

DZ

Fr. 1310.-

EZ

Fr. 1430.-



## Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

### Öffentlicher Vortrag

Montag, 15. Oktober 2012, 19.45 Uhr

**Kopf und Kragen: Akute und chronische Krankheiten  
von Mund, Zähnen, Nase und Ohren –  
Behandlungen mit Schüssler-Salzen**

Referent: Peter Emmrich, Arzt und Biologe

im Vereinshaus Glockenhof, Sihlstrasse 33, 8001 Zürich

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



## Ayurveda-Wochen

Ayurveda-Wochen in der Abbaye de Fontaine-André, oberhalb Neuenburg. Ein ganz besonderer Ort, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen, Erholung zu finden und Kraft in der wunderbaren Natur zu tanken. Weitere Ayurveda-Wochen auf der St. Petersinsel, in Flüeli-Ranft, am Blausee und im Tessin (Sass da Grüm)

Verlangen Sie detaillierte Unterlagen bei:

tejas ayurveda, Doris Nydegger-von Arx, Dorfstrasse 28,  
2576 Lüscherz, Tel. 079 421 47 51, [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch), [info@tejas.ch](mailto:info@tejas.ch)

**neu neu neu**

## Kräuterpräparat

Zur Linderung von:

- ◆ **Magen-  
Darmbeschwerden**
- ◆ **Blähungen**
- ◆ **Bauchkrämpfen**
- ◆ **Verdauungsstörungen**

Vertrauen Sie auf dieses  
wirksame Naturprodukt.  
Dieses enthält verschiedene Heilkräuter.

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](http://www.drogerie-sonderegger.ch)  
[drogerie@drogerie-sonderegger.ch](mailto:drogerie@drogerie-sonderegger.ch)



Andermatt  
**Biogarten**

## Vorratsschutzstreifen

Zur Erkennung von Mehl-,  
Speicher- und Dörrobstmotten



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



## Naturheilkundliche Augen-Therapie

Hilfe bei **Makula-Degeneration**  
(feucht + trocken), **Glaukom**, **grauer  
Star**, **Retinopathie** durch: Laser-Blut-  
Bestrahlung, Augen-Training, Fein-  
Nadel-Akupunktur, Laser-Nadel-Aku-  
punktur, spezielle Homöopathie.

### Heilpraktiker Klaus Kleiber

79410 Badenweiler, Haus der Gesundheit,  
Kaiserstraße 3, Tel.: **+49 (0) 151 / 235 428 39**  
[www.naturheilpraxis-kleiber.de](http://www.naturheilpraxis-kleiber.de)

## Haarausfall? Dünnes, brüchiges Haar?

Unsere spezielle **Mikronährstoffmischung** stoppt den  
Haarausfall und kräftigt das Haar!

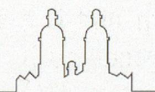
Diese hochdosierte Mischung von Vitaminen,  
Spurenelementen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten  
versorgt das Haar mit allen Mikronährstoffen, die wichtig  
für Wachstum und Struktur sind.

Täglich 1 Teelöffel dieses Granulates genügt!

1 Monatspackung Fr. 66.60  
2 Monatspackung Fr. 125.00  
3 Monatspackung Fr. 179.00



Kloster-Drogerie  
auf dem Damm 17  
9000 St. Gallen  
Stefan Fehr



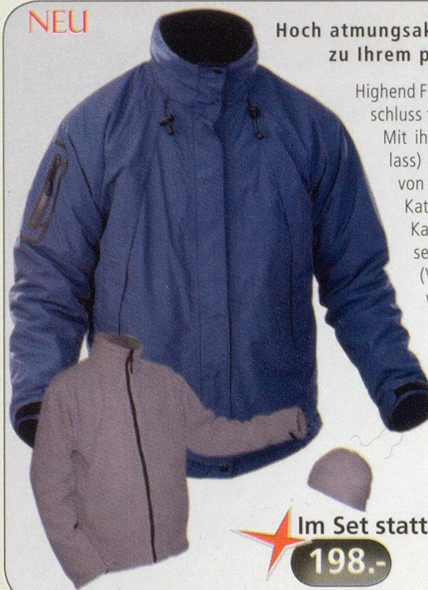
Tel. 071 223 33 48  
[info@klosterdrogerie.ch](mailto:info@klosterdrogerie.ch)  
[www.klosterdrogerie.ch](http://www.klosterdrogerie.ch)  
dipl. Drogist  
kant. appr. Naturheilpraktiker SG



**BASECAMP**  
OUTDOOR PRODUCTS FROM THE HIMALAYAS

AUSGESUCHTE MARKENQUALITÄT FOR IHRER GESUNDHEIT UND WELLNESS  
**SWISS QUALIFIED**

NEU



### Hoch atmungsaktive Materialien - der Schlüssel zu Ihrem persönlichen Wohlfühlklima

Highend Funktions-Aussenjacke mit System-Reissverschluss für das nahtlose einzippen der Fleecejacke. Mit ihrer Atmungsaktivität (Wasserdampfdurchlass) von 6'000 g/m<sup>2</sup>/25h und Wassersäule von 20'000 mm misst sich diese Jacke in der Kategorie der Hi-End Funktionsjacken. Sturmfeste helmtaugliche Kapuze, Zwei-Wege-Reissverschluss mit Kinnschutz (Front), Wasserfest verschweisste Nähte, stufenlos verstellbarer Ärmelbund (Velcro), elastische Taillenkordel etc. Inklusiv herausziehbare warme und bequeme Fleece-Innenjacke (270 g/m<sup>2</sup>), lässt sich einfach herausnehmen und als vollwertige Jacke separat tragen. Sie verfügt über zwei Hüfttaschen sowie über zwei praktische Fächertaschen im Innern. Damit ist in jedem Fall für ausreichend Stauraum gesorgt.

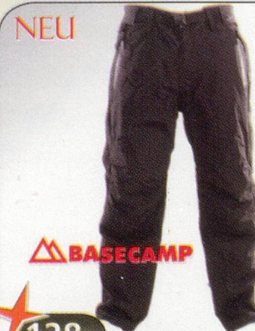


Im Set statt 399.-  
**198.-**

S  
M  
L  
XL  
XXL

### TREKKINGHOSE MONAL

NEU

schwarz  
S  
M  
L  
XL  
XXL

BASECAMP

128.- statt 198.-

Aus dem gleichen Material gefertigt wie die Aussenjacke Danfe. Hochgradig wind- und wetterbeständig. Leicht und klein verpackbar. Durchgehender seitlicher Ressverschluss für das einfache an- und ausziehen. Dank der Kombination von Halbelastikbund und Klettverschluss-Zone lässt sie sich einfach an den jeweiligen Bauch-/Hüftumfang anpassen.

### MOBILER (SHIATSU) MASSAGER RELAX PREMIUM 4 IN 1



Macht aus jedem Sessel den perfekten Massagestuhl

#### Schaffen Sie sich Ihre jederzeit zugänglichen Ruhe- und Entspannungszonen!

- Knet-, Roll-, Vibrations- und SWING-Massage in einem Gerät, mit Wärmefunktion
- Passt auf jeden Sitz, leicht verstaubar
- Ganzer Rücken- oder gezielte Bereichsmassage

Kombiniert modernste Technik mit traditionellem Wissen. Nur wenn Sie es erlebt haben, werden Sie es glauben: „**Massiert wie die echten Hände!**“ Die tiefwirkende Shiatsu Knetmassage stimuliert und stärkt die Rückenmuskulatur. Die äusserst sanfte Rollmassage regt Blutkreislauf und Lymphdrainage an. Die zuschaltbare, wohltuende Wärmefunktion intensiviert die Tiefenwirkung der Massage noch zusätzlich. Die Vibrationsmassage wirkt muskelerkämpfend und fördert auch die psych. Entspannung. Und mit Swing lässt sich Ihr Chi-Fluss aktivieren und harmonisieren.



Verwendet neueste Technologie, die bisher nur den massiven und schweren Massage-Fauteils vorbehalten war. An Stelle kreisförmig drehender Massageballen kommen hier speziell entwickelte, längliche Dual-Druckpunktachsen zum Einsatz, die sich sich parallel oder asymmetrisch Ihren Rücken entlang winden und so 3D optimal u. authentisch die gefühlvollen Hände und Finger eines professionellen Masseurs imitieren.



statt 448.-  
**249.-**

#### Gönnen Sie sich Ihren eigenen Privat-Masseur!

- Shiatsu Knetmassage: Tiefwirkende Knetmassage über den ganzen Rücken sowie gezielt Schulter- oder unterer Rückenbereich. Oder Sie  **navigieren Sie**  die Massage genau dort hin, wo Sie es möchten.
- Rollmassage: Äusserst sanfte und angenehme Massagetechnik. Regulierbare Druckverteilung entlang der Wirbelsäule dank variabler Breiten- u. Tiefeneinstellung.
- Swing-Massage: Kombiniert sanfte Knetmassage mit leichten seitlichen Schwingbewegungen. Ihr ganzer Körper wird so analog zu einem Pendel leicht und entspannend in Schwingung versetzt.
- Vibrationsmassage: Individuell zuschaltbare 3-Stufen-Vibrationsmassage (Gesäss).

SMARTQ



Inkl. 12V Adapter für's Auto.



passend: **SmartQ Wellness Neck Massager**  
Shiatsu Nacken-Massagergerät mit Wärmefunktion. Einzigartige dreidimensionale knetende Shiatsu Massage Massiert gezielt den meist verspannten Nackenbereich – ideal auch zum Mitnehmen z.B. ins Büro.  
Inkl. Netzadapter.

statt 172.-  
**98.-**



passend: **Intensiv (Shiatsu) Fussreflex-Massage**

Dieses wirkungsvolle Fuss-Reflex-Zonen-Massagergerät stimuliert die Fuss-Reflexzonen. Einfache und authentische Umsetzung der traditionell kräftigen Daumen-Druck-Fussreflexmassage. Mit Wärmefunktion.

statt 269.-  
**129.-**



### Leser - Spezialangebote

Quantität:	Artikel:	Farbe:	Grösse:
	Funktionsjacke DANFE (inkl. Fleece & Cap) für 198.- /Set		
	Trekkinghose MONAL von BASECAMP für 128.- /Stück	schwarz	
	Softshell MAYUR von BASECAMP für 148.- /Stück	schwarz	
	Mobiler Massagestuhl Relax Premium für 249.- /Stück		
	Intensiv Fussreflexmassager für 129.- /Stück		
	Nacken Massagergerät für 98.- /Stück		

Bestellungen an:

SwissQualified AG, Postfach, 9029 St. Gallen

Tel.: 0848 000 201 Fax.: 0848 000 202 [www.sq24.ch](http://www.sq24.ch)

Name / Vorname:

N82-IAV-82

Adresse:

PLZ / Ort:

Tel. / E-Mail:

Datum / Unterschrift:

Garantierte Qualität: Sie testen unsere Produkte unverbindlich mit einem 8 Tage Rückgaberecht. Druckfehler vorbehalten. Preise inkl. MwSt., zuzüglich Versand (pauschal 8.50).



## ParacelsusClinica

al Ronc

### INTENSIVWOCHE

auf der Sonnenterrasse des Calancatal mit Dr. Petra Wiechel und dem Team al Ronc 2012

Die Intaktheit aller Entgiftungs- und Regulationssysteme des Menschen sind wesentliche Voraussetzung, um die Waage zwischen gesund bleiben und krank werden im Gleichgewicht zu halten. Unsere Intensivwochen umfassen nicht nur ein therapeutisches Angebot, welches an den Ursachen von Entgleisungen ansetzt, die Gestaltung dieser Intensivwochen beruht auf einer über 20-jährigen Erfahrung mit den Möglichkeiten der lebenskonformen biologischen Medizin. Krankheit ist immer ein dynamischer Prozess, erst wenn das Fass zum Überlaufen drängt, werden Symptome wahrgenommen. In der persönlichen Erkenntnis um die Fürsorge und Verantwortung für sich selbst kann eine Intensivwoche in der **Paracelsus Clinica al Ronc** viel bewegen.

#### UNSERE INTENSIVWOCHE:

- Leber-Entgiftung
- Regeneration
- Schmerztherapie
- Dr. Coy-Anti-Krebs-Therapie
- Burn-Out
- Schwermetall-Ausleitung
- Gesundheitsscheck
- Entzugsbehandlungen

© www.berge.at



DR. MED. PETRA WIECHEL, Paracelsus Clinica al Ronc  
CH-6540 Castaneda, Tel. 091 8204040, info@alronc.ch, [www.alronc.ch](http://www.alronc.ch)

# Schenken Sie doch mal wieder!



Für die beste *Freundin*,  
*Töchter* und *Söhne*, das frisch-  
gebackene *Paar*, *Väter*,  
die schwangere *Nichte*, den *Lieb-*  
*lingsonkel*, *Kräutertanten*,  
die nette *Nachbarin*, *Natur-*  
*freunde* und *Wellnessfans*,  
*Gartenbesitzer* oder den  
*Hausarzt* und...

Ein Abo der A.Vogel Gesundheits-  
Nachrichten macht immer Freude!

Aktuell CHF 40.50/Euro 26.-



## Jetzt lesen!

**Bücher sind Schiffe, welche die weiten Meere der Zeit durchheilen.**

Francis Bacon



### Hausputz für Leber und Galle

In 4 Wochen natürlich reinigen und Leberwerte verbessern.

Von Dr. med. Volker Schmiedel.

Trias Verlag, broschiert, 200 S.

CHF 25.90/Euro 17.99

Bestell-Nummer 439



### Die Nahrung als Heilfaktor

Das Wesen zweckmässiger Ernährung und natürlicher Lebensweise.

Von Alfred Vogel (1935).

Verlag A.Vogel, broschiert, 124 S.

CHF 27.50/Euro 16.00

Bestell-Nummer 50



### Heilpflanzen an der Emme

Finden und anwenden. Mit Gratis-App für iPhone und iPod touch.

Von Kevin Nobs.

ott Verlag, broschiert, 174 S.

CHF 38.00/Euro 32.00

Bestell-Nummer 446



### Fahrplan Gesundheit

Die universellen Heilprinzipien der Natur.

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen.

Verlag ViaNova, gebunden, 105 S.

CHF 20.50/Euro 13.95

Bestell-Nummer 444



### Warum ist mir schwindelig?

Ursachen für Gleichgewichtsstörungen finden und behandeln.

Von Sigrid Nesterenko.

ersa Verlag, broschiert, 110 S.

CHF 28.50/Euro 19.70

Bestell-Nummer 441



### Individuell entsäuern

Für das körperliche Gleichgewicht sorgen.

Von Ralf Moll.

Verlag Mosaik bei Goldmann, TB, 256 S.

CHF 13.90/Euro 7.99

Bestell-Nummer 319



### Attraktive Gärten

Für Doppel- und Reihenhäuser.

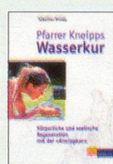
Grüne Paradiese auf kleinem Raum.

Von Thomas Drexel.

DVA, gebunden, 160 S.

CHF 40.90/Euro 29.99

Bestell-Nummer 442



### Pfarrer Kneipps Wasserkur

Körperliche und seelische Regeneration mit der Kneippkur.

Von Sebastian Kneipp (ergänzte Neuauflage).

AT Verlag, broschiert, 172 S.

CHF 19.90/Euro 14.90

Bestell-Nummer 445



### Super Tipps bei Pollenallergie

Von Dr. Bernd Wollmann

und Dr. Anja Stamm.

Gebunden, 63 S.

CHF 12.90/Euro 9.90

Bestell-Nummer 440



### Basenfasten für Eilige

Das 7-Tage-Erfolgsprogramm.

Von Sabine Wacker.

Trias Verlag, broschiert, 144 S.

CHF 21.90/Euro 14.99

Bestell-Nummer 327

**So einfach können Sie das gewünschte Buch bestellen:**

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).



A.Vogel

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## Bestellkarte

Gesundheit im Abonnement!  
11-mal pro Jahr, für nur CHF 40.50

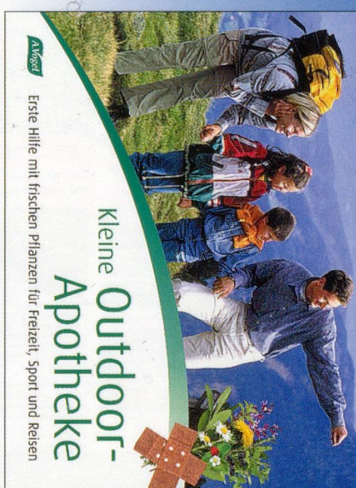
Innenhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen

Karte bitte hier abtrennen!

## Herbstzeit – Wanderzeit



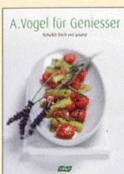
Für alle, die die Natur lieben:  
«Kleine Outdoor-Apotheke»  
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen  
für Freizeit, Sport und Reisen

Info: [www.outdoor-apotheke.ch](http://www.outdoor-apotheke.ch)

Das Erfolgsbuch von A.Vogel



80



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



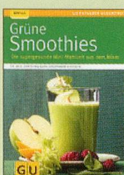
Entsäuern im Alltag.

Basenfasten für Eilige

von Sabine Wacker,  
broschiert, 144 S.

327

CHF 21.90



Gesunde Ernährung mit  
grünen Powerdrinks.

Grüne Smoothies

von Christian Guth  
und Burkhard Hickisch,  
broschiert, 128 S.

331

CHF 18.50

Bitte benützen Sie die

Weitere Buchempfehlungen auf



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

# Die Frage nach dem Aufstehen: Gelenkschmerzen?



## Antworten der Natur:

Teufelskrallen-Extrakt (*Harpagophytum procumbens*) und Arnika (*Arnica montana*).

**A.Vogel Rheuma-Tabletten** enthalten Teufelskrallen-Extrakt zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Rheuma und Arthrose.

**A.Vogel Rheuma-Gel** aus frischen Arnica montana-Blüten wirkt entzündungshemmend bei Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

**Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.**

Bioforce AG, Roggwil TG.

Weitere Informationen auf [www.bioforce.ch](http://www.bioforce.ch)