

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 3: Macht die Verdauung Bauchweh?

## **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:** 11.01.2026

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

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 ½ bis zu 1 kg möglich. Erhältlich in Dosen zu 360 g (12 Mahlzeiten) Fr. 43.–

**Appenzeller Naturheilmittel**  
**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)



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

## Fastinierend

Leicht, frei, energievoll, reich, wohligh, glücklich, seelig, offen, vital, lustig, erholt, neu, frisch, fröhlich, fit, regeneriert, schön, jung... einfach fastinierend!

Persönlich und am schönsten Platz der Schweiz.

Kur- & Ferienhaus St. Otmar · Maya & Beat Bachmann-Krapf · CH-6353 Weggis  
Telefon +41 (0)41 390 30 01 · Internet [www.kurhaus-st-otmar.ch](http://www.kurhaus-st-otmar.ch)



**ParacelsusClinica**   
al Ronc

## Intensivwochen

auf der Sonnenterasse des Calancatals mit Dr. Petra Wiechel und dem Team al Ronc 2014



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 25 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 INTENSIVWOCHEN

- Leber-Entgiftung
- Regeneration
- Schmerztherapie
- Dr. Coy-Anti-Krebs-Therapie
- Schwermetall-Ausleitung
- Gesundheitsscheck
- Entzugsbehandlungen
- Burn-Out
- Fibromyalgie
- Biologische Krebstherapie
- Multiple Sklerose
- Morbus Parkinson
- Diabetes mellitus

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

Photography: [www.felder-images.com](http://www.felder-images.com)

## Verstopfung, Reizdarm, Hämorrhoiden?

In der afrikanischen Sahelwüste wachsen Akazienbäume, welche durch einen Einschnitt der Baumrinde einen hochinteressanten Milchsaft ausscheiden. Dieses Exsudat wird getrocknet und schonend gereinigt und dient uns als löslicher Ballaststoff zur natürlichen Regulation der Verdauung und vielen weiteren gesundheitlichen Pluspunkten, ohne negative Nebenwirkungen.

### Chrüterhüsli – Fibrio-flor Akazienfaser Pulver:

- Enthält **reine** Akazienfaser, ohne synthetische Zusätze, ohne Zucker
- Ist **neutral** im Geschmack, Geruch und Farbe
- Wird sehr **gut** vertragen, keine Blähungen

Am Morgen 2 Kaffeelöffel **Fibrio-flor** Akazienfasern in einem Glas Wasser, Tee oder Fruchtsaft auflösen und trinken.



**GRATIS** für alle „A.Vogel Gesundheits-Nachrichten“ Leser/Innen:  
**1 Probierpackung Fibrio-flor für 7 Tage im Wert von Fr. 11.- !**

*Jetzt sofort gratis bestellen! Inserat ausschneiden, genaue Adresse beifügen und einsenden an:*

**Drogerie zum Chrüterhüsli AG, Gerbergasse 69, 4051 Basel**

## Der Bio-Tee

Der 7x7 KräuterTee überzeugt durch die feine Auswahl aus 49 wertvollen Zutaten. Er ist nicht nur der optimale Begleiter beim Fasten, sondern auch im Alltag ein wunderbarer Genuss für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt.

- ✓ reich an sekundären Pflanzenstoffen
- ✓ ohne künstliche Aromazusätze
- ✓ auch kalt ein Genuss



Jetzt Infos und **kostenlose Proben** anfordern:

Jentschura [Schweiz] AG · Seestrasse 62 · CH-8806 Bäch

Telefon: +41 (0) 44 - 784 79 31 · [info@p-jentschura.ch](mailto:info@p-jentschura.ch)

[www.p-jentschura.ch](http://www.p-jentschura.ch)



**P. Jentschura®**  
 regeneriert wie neugeboren



# SCHWEIZER WANDERWOCHEN

**Seit 23 Jahren Wanderwochen**

**Leitung:** Dr. med. Peter Meier-Schlittler, Allgemeinmedizin FMH,  
Sager 225, 4954 Wyssachen / Tel. 062 – 964 02 81,  
oder Praxis: 044 – 810 22 12 / [www.schweizer-wanderwochen.ch](http://www.schweizer-wanderwochen.ch)

**A) Stubaier Rundtour:** Die Stubaier Alpen bilden zusammen mit den benachbarten Ötztaler Alpen die grösste Erhebung der Ostalpen. Sie sind über weite Teile vergletschert und sind ein abwechslungsreiches Hochtourengebiet in dem sich grüne saftige Alpen und grössere Gletscher abwechseln. Die Gastfreundschaft der einheimischen Bevölkerung und die komfortablen und schön platzierten Hütten sind ein weiterer Grund, weshalb es immer viele Bergbegeisterte in diese Gegend zieht.

**Datum: Samstag, 5.7. – Samstag, 12.7.2014**

**B) Auf den Spuren der Süd-Walser:** In einer Woche wandern wir durch eine intakte Natur uns spüren die Geschichte der Walser anhand der vielen verbliebenen Zeitzeugen: alte Kirchen, Wohnhäuser, Stadel und Gaden, die uns an den alten Baustil in Wallis erinnern. Da und dort treffen wir auch noch auf ältere Menschen die noch das „Walser-Titsch“ sprechen. Durch Mischwälder, Alpweiden und hochalpine Felslandschaften, wandern wir auf gut markierten und teils einmalig angelegten Wanderwegen entlang des Monte Rosa Massivs. Ein tolles Erlebnis!

**Datum: Samstag, 23.8. – Samstag, 30.8.2014**

**C) Von Klosters nach Samnaun:** Durch weite grüne und unberührte Täler, über Pässe mit grossartigen Ausblicken, durchwandern wir diese – für uns – wenig bekannte Gegend im Osten der Schweiz und im Grenzgebiet zu Österreich. Dabei besuchen und übernachten wir in komfortablen Unterkünften des DAV und im idyllischen und historisch interessanten Hof Zuort, der auch als „Ort der Rast“ benannt ist – und dies zu Recht! Von hier erreichen wir, vorbei am höchsten Samnauner Gipfel, dem Muttler (3'293 Meter), über das Maisasjoch, das Hochalpendorf Samnaun.

**Datum: Sonntag, 7. bis Samstag, 13.9.2014**

## Auskünfte und Unterlagen:

Dr. med. Peter Meier-Schlittler, Allgemeinmedizin FMH  
Sager 225, 4954 Wyssachen / Tel.: 062 – 964 02 81,  
oder Praxis: 044 – 810 22 12 / [www.schweizer-wanderwochen.ch](http://www.schweizer-wanderwochen.ch)

## Fastenwandern

im Wunderland Schweiz  
mit Maya + Liselotte



...fröhlich-gesunde Wochen unter kundiger Leitung  
in prächtigen Wandergebieten... entspannen,  
entschlacken, Gewicht verlieren, Vitalität gewinnen!  
März, Mai, Juni, Juli, August, Sept., Okt.

Verlangen Sie Gratisunterlagen bei:  
**Maya Hakios, Fastenwandern GmbH**  
Manzenweg 19, CH-8269 Fruthwilen

**Telefon 071 664 25 29, [www.fastenwandern.ch](http://www.fastenwandern.ch)**

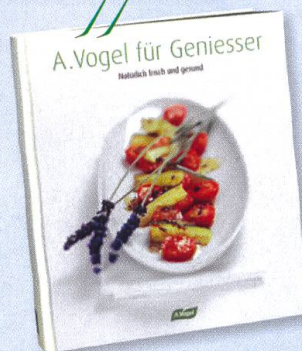
## Der Geschenk-Tipp!

### Das A.Vogel Kochbuch für Geniesser!

80 Seiten, über 80 Rezepte,  
70 ganzseitige Farbfotos.

ISBN 978-3-906404-21-9  
CHF 38.-

Erhältlich im Buchhandel  
oder auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)



## Casa Ambica, das besondere kleine Hotel mit Kunstflair



Im unteren Maggialtal gelegen, sonnige ruhige Lage, rauchfrei, fünf stilvoll renovierte Zimmer. Biologisch – ökologisch – nachhaltig! Romantischer naturnaher Garten - Sonnenterrasse zum entspannen, Kunst im Garten und Haus, das alles macht Ihren Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis...

Die besonderen Frühlingsangebote: 4 Uebernachtungen, Wanderung zu Kraftorten in der Natur mit Picknick sowie ein Nachtessen 4-Gang Menu im Kaminzimmer, oder 3 Nächte inkl. Wildkräuterstreifzug, Wildkräuterkochbuch und Picknick, nähere Informationen siehe [www.casa-ambica.ch](http://www.casa-ambica.ch)

Albergo Garni Casa Ambica, 6672 Gordevio,  
Tel +4191 753 10 12, [info@casa-ambica.ch](mailto:info@casa-ambica.ch)





## Erdmandelflocken

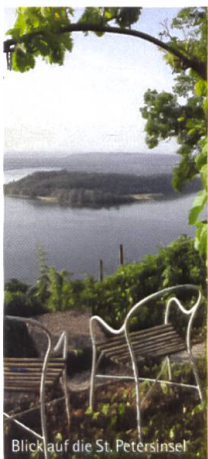
Jeder zweite leidet an Darmträgheit, häufig bedingt durch ballaststoffarme Ernährung. Eine effektive Hilfe sind die gutschmeckenden Erdmandelflocken.

- 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)



«Tu Deinem Körper des Öfteren etwas Gutes, damit Deine Seele Freude hat, darin zu wohnen.»  
Theresa von Avila, spanische Mystikerin (1515–1582)

## Ayurveda-Wochen

- ◆ St. Petersinsel ◆ Flüeli-Ranft
- ◆ Blausee ◆ Visions Haus Ringgenberg
- ◆ Kloster Mariastein ◆ Tessiner Berge

Einzigartige Orte um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen, Erholung zu finden und Kraft in der wunderbaren Natur zu tanken.

tejas ayurveda, Doris Nydegger-von Arx  
3800 Sundlauenen, 079 421 47 51  
[www.tejas.ch](http://www.tejas.ch), [info@tejas.ch](mailto:info@tejas.ch)

Blick auf die St. Petersinsel



## Fasten - Wandern - Wellness

**Fasten ist so natürlich wie das Essen,**

denn Fasten ist in unserem Lebensplan vorgesehen und tut enorm gut. Diverse Daten, gute Hotels in Serpiano TI, Flüeli-Ranft OW, St. Moritz.

Tel. 044 921 18 09, Ida Hofstetter, Männedorf  
[www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch)

*Natürlich Urlaub  
an T. bioHotel Italeira.*

- › Eigener Gemüse und Kräutergarten
- › Menüwahl: Fleisch/Vegetarisch oder ohne Kohlenhydrate
- › VinschgauCard: alle öffentlichen Verkehrsmittel Südtirols gratis
- › Eigene Bio Qualitätsbrennerei

Familie Steiner  
[www.biohotel-panorama.it](http://www.biohotel-panorama.it)  
+39 0473 83 11 86  
Mals / Vinschgau / Südtirol

**Kurzurlaub für Körper & Geist:**  
3 Nächte ab € 207

**Frühlingserwachen:**  
7 Nächte ab € 455



## Der Coupon für mehr Lebenslust.



**Meine Woche  
7x ausgewogen  
ernähren**



Strath® Aufbaupräparat  
Ihr Begleiter für Wohlbefinden  
und Vitalität



Aktivieren Sie Ihre Lebenslust mit «Meine Woche» – der Wegweiser für eine ganz persönliche Wohlfühlwoche. Nach diesen 7 Tagen bewusster Ernährung werden Sie sich vitaler und frischer fühlen. Senden Sie diesen Bon an Bio-Strath AG, Mühlebachstrasse 38, 8032 Zürich und sichern Sie sich ein kostenloses Exemplar von «Meine Woche».

[www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

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

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



Made in  
Switzerland

**Strath®**

# HOTEL BAD RAMSACH

IHREM WOHLBEFINDEN ZULIEBE





## SCHLANK IM SCHLAF BODY RESET

**ARRANGEMENT**

- 6 Übernachtungen, täglich 3 Mahlzeiten nach Dr. Pape
- Ramsacher Wasser und Teebuffet à discrétion
- 1 Aromaganz-, 3 Teil- und 1 Fussreflexzonenmassage
- Wanderung, Ausflug und themenspezifischer Vortrag
- Täglich Morgen-, Atem- und Wassergymnastik
- Freier Eintritt in den Wellnessbereich

**REISE PRO PERSON IN CHF**

Komfort Zimmer DZ 1360.00 / EZ 1480.00 \*

Leitung: Ursula Mägerli, Trainerin Bewegung/Ernährung

**BUCHUNGSDATEN 2014**

27.04. bis 03.05. • 04.05. bis 10.05. • 08.06. bis 14.06.  
 20.07. bis 26.07. • 07.09. bis 13.09. • 14.09. bis 20.09.  
 28.09. bis 04.10. • 26.10. bis 01.11.

**ARRANGEMENT**

- 6 Übernachtungen, täglich 3 Mahlzeiten nach Jacky Gehring
- Ramsacher Wasser und Teebuffet à discrétion
- 1 Aromaganz-, 2 Teil- und 1 Fussreflexzonenmassage
- Wanderung, Ausflug und themenspezifischer Vortrag
- Täglich Morgen-, Atem- und Wassergymnastik
- Freier Eintritt in den Wellnessbereich, Basen-Fussbäder

**PREISE PRO PERSON IN CHF**

Komfort Zimmer DZ 1360.00 / EZ 1480.00 \*

Leitung: Ursula Mägerli, Trainerin Bewegung/Ernährung

**BUCHUNGSDATEN 2014**

06.04. bis 12.04. • 13.04. bis 19.04. • 01.06. bis 07.06.  
 06.07. bis 12.07. • 13.07. bis 19.07. • 03.08. bis 09.08.  
 21.09. bis 27.09. • 12.10. bis 18.10. • 02.11. bis 08.11.

**NEU!**  
 Das Schweizer  
 Erfolgsprogramm  
 nach der  
 Bestsellerautorin  
 Jacky Gehring

**GUT ZU WISSEN:**  
 Bei Buchung zweier aufeinanderfolgender Wochen ist der Tag dazwischen gratis. Alle Wochen werden ab 4 Personen durchgeführt.

\* Neu 2014: Preise exklusive Gasttaxe Fr. 3.50 pro Person und Nacht. Die Gasttaxe beinhaltet das gratis Mobility-Ticket im Tarif-Verbund Nordwestschweiz und eine attraktive Gästekarte

**Mehr unter: [www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch) • 062 285 15 15 • 4448 Läufelfingen**



## Omega-3

Komplex

## 100% pflanzlich für Gehirn und Augen.





**vegan**



**Rein pflanzliche Kapseln mit Leinsamen- und Algenöl**

- wertvolle Kombination aller wichtigen Omega-3 Bausteine
- vegetabil, ohne Fischöl
- natürliche Nahrungsergänzung für jeden Tag

**Die Kraft der Pflanzen für Ihr Wohlbefinden**

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und grösseren Coop Supermärkten.  
[www.avogel-omega-3.ch](http://www.avogel-omega-3.ch)





## Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

Auf [epaper.avogel.ch](http://epaper.avogel.ch) bzw. [epaper.avogel.de](http://epaper.avogel.de) können Sie die «Gesundheits-Nachrichten» jetzt bequem als digitale Ausgabe abonnieren.

Wenn Sie bereits Abonnent oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abo-Nummer **kostenlos** herunterladen.

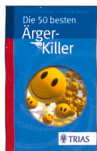


Lustig, lyrisch, lehrreich.

**Gute Gerüche aus der Naturheilküche**

von Marianne Porsche-Rohrer, kartoniert, 134 S.

347 CHF 14.90



Ohne Ärger ins neue Jahr.

**Die 50 besten Ärger-Killer**

von C. und A.-M. Bamberger, broschiert, 86 S.

348 CHF 14.90



Informiert sein hilft.

**Einzeltrick und Seniorenfallen**

von Lisbeth Eller van Ligt, broschiert, 196 S.

346 CHF 27.90



Schritt für Schritt zur richtigen Diagnose

**Lebensmittel-unverträglichkeiten erkennen**

von Sigrid Steeb, broschiert, 160 S.

345 CHF 28.50



Vorbeugung und Therapiebegleitung.

**Bewusste Ernährung – was hilft gegen Krebs?**

von Marianne Botta, kartoniert, 296 S.

344 CHF 39.90



Gelassen alt werden.

**So wird man hundert**

von Prof. B. Fischer und Dr. C. Fischer, kartoniert, 160 S.

343 CHF 21.90



Der grosse Patientenratgeber.

**Osteoporose**

von Prof. R. Bartl und W. Buchberger, broschiert, 247 S.

339 CHF 28.50



Schmerzfrei und beweglich bleiben.

**Das Arthrose-Stopp-Programm**

von Dr. Jürgen Fischer, broschiert, 128 S.

336 CHF 21.90

## Wir empfehlen

siehe Buchtipps Seite 6



Die verborgenen Heilkräfte der Gewürze.

**Eine Prise Gesundheit**

von Sanja Lončar, gebunden, 400 S., 250 Farbfotografien

349 GN-Sonderpreis CHF 28.50

## Das Erfolgsbuch von A.Vogel!



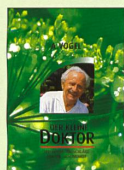
80 CHF 18.50

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen.

**Kleine Outdoor-Apotheke**

von Claudia Rawer und Ingrid Zehnder, kartoniert, mit Schutzhülle aus Glasklarfolie, 216 S.

## Der Klassiker



Aktuell wie eh und je!

**Der kleine Doktor**

von Alfred Vogel, Leinen mit Schutzumschlag, 864 S.

12 CHF 48.00

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte



Weitere Buchempfehlungen auf [buecher.avogel.ch](http://buecher.avogel.ch)

## Bestellkarte: Aus dem Programm des Verlags A.Vogel bestelle ich mit Rechnung:

- ☐ Jahresabo A.Vogel Gesundheits-Nachrichten CHF 40.50  
☒ Geschenkaboo CHF 40.50  
☐ Probeabo 3 Ausgaben gratis

Zutreffendes bitte ankreuzen. Abopreise inkl. MwSt.

### Anzahl

Ex. Kleine Outdoor-Apotheke	CHF 18.50
Ex. A.Vogel für Geniesser/Kochbuch	CHF 38.00
Ex. Best-Nr.	(bitte eintragen) CHF
Ex. Best-Nr.	(bitte eintragen) CHF

Buchpreis inkl. MwSt., ab CHF 100.– portofrei.

### Meine Adresse lautet:

Name \_\_\_\_\_ Jahrg. \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
 Strasse \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_

### Das Geschenk-Abo geht an:

Name \_\_\_\_\_ Strasse \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

X

Unterschrift des Bestellers

Datum

GN 3-2014 CH

## Besuchen Sie uns im Internet:

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

Karte bitte hier abtrennen!

Jeden Monat neu!

Noch mehr aktuelle Gesundheits-Informationen:

- Gesundheits-Dossiers
- Gesundheits-Checks
- Ernährungstipps
- und vieles mehr



Jetzt kostenlos E-Mail-Newsletter abonnieren!

A.Vogel

Bitte nachsenden, neue  
Adresse nicht melden

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

## Sorgt für Ihr tägliches Wohlbefinden!

**NEU:**  
26% Aroniabeeren-  
und Granatapfelsaft



**A.Vogel**

### Molkosan FRUIT

- Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei
- Mit L+Milchsäure

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

## A.Vogel GESUNDHEITS NACHRICHTEN

### Bestellkarte

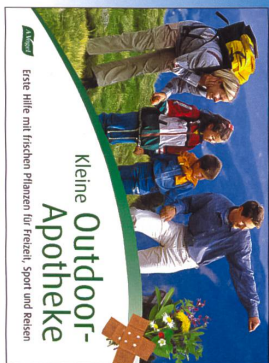
Gesundheit im Abonnement!  
10-mal pro Jahr, für nur CHF 40.50

Inserhalb CH nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsanforderung Invia commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Verlag A. Vogel AG  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen

Karte bitte hier abtrennen!



### Hinaus in den Frühling!

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)