

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 $\frac{1}{2}$ 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
 drogerie@drogerie-sonderegger.ch



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Fastinierend

Leicht, frei, energievoll, reich, wohlig, 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



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 INTENSIVWOCHE

- 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
 Weitere Informationen finden Sie unter: www.alronc.ch

Photography: 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 – Fibrioflor 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 Fibrioflor Akazienfasern in einem Glas Wasser, Tee oder Fruchtsaft auflösen und trinken.



GRATIS für alle „A.Vogel Gesundheits-Nachrichten“ Leser/Innen:
1 Probierpackung Fibrioflor 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



P.Jentschura®
regeneriert wie neugeboren



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

www.p-jentschura.ch



SCHWEIZER WANDERWOCHE

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

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 Maisajoch, 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

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

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



Casa Ambica, das besondere kleine Hotel mit Kunstflair



Im unteren Maggiatal 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 Übernachtungen, Wanderung zu Kraftorten in der Natur mit Picknick sowie ein Nachtessen 4-Gang Menu im Kaminzimmer, oder 3 Nächte inkl. Wildkräuterstreifzug, Wildkräuter Kochbuch und Picknick, nähere Informationen siehe www.casa-ambica.ch

Albergo Garni Casa Ambica, 6672 Gordevio,
Tel +41 91 753 10 12, info@casa-ambica.ch





Erdmandelflocken

Jeder zweite leidet an Darmträgeheit, 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
ROSSI-SCUOL

rossi-venzi ag, Manaröl, 7550 Scuol
Tel. ++41 (0)81 864 10 74
www.vitalprodukte.ch



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



«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, info@tejas.ch

*Natürlich Urlaub
am 1. bio Hotel Italiens.*

- 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
+39 0473 83 11 86
Mals / Vinschgau / Südtirol

bio HOTEL PANORAMA
RESTAURANT
Naturlich Italiens

Kurzurlaub Für Körper & Geist:
3 Nächte ab € 207

Frühlingserwachen:
7 Nächte ab € 455

BIO HOTELS

SÜDTIROL

Der Coupon für mehr Lebenslust.



Meine Woche
7x ausgewogen
ernähren



Strath® Aufbaupräparat:
Ihr Begleiter für Wohlbefinden
und Vitalität



Walnuss

Rasberry



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

Name / Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:



Made in
Switzerland

Strath

HOTEL BAD RAMSACH
IHREM WOHLBEFINDEN ZULIEBE

*Bad
ramsach*



SCHLANK IM SCHLAF

BODY RESET

ARRANGEMENT

- 6 Übernachtungen, täglich 3 Mahlzeiten nach Dr. Pape
- Ramsacher Wasser und Teebuffet à discréction
- 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 discréction
- 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 Gätekarte

Mehr unter: www.bad-ramsach.ch • 062 285 15 15 • 4448 Läufelfingen

A.Vogel

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



Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital

Auf epaper.avogel.ch bzw. epaper.avogel.de können Sie die «Gesundheits-Nachrichten» jetzt bequem als digitale Ausgabe abonnieren.

Wenn Sie bereits Abonentin oder Abonent 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.

Enkeltrick und Seniorenfallen

von Lisbeth Eller van Ligten, 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

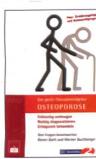


Gelassen alt werden.

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 Buchtipp 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!

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 Schutzhumschlag, 864 S.
12 CHF 48.00

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte

Weitere Buchempfehlungen auf buecher.avogel.ch

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

<input type="checkbox"/> Jahresabo A. Vogel Gesundheits-Nachrichten	CHF 40.50
<input checked="" type="checkbox"/> Geschenkabo	CHF 40.50
<input type="checkbox"/> 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 _____
Vorname _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____

GN 3-2014 CH

Das Geschenk-Abo geht an:

Name _____
Vorname _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____



Unterschrift des Bestellers

Datum _____

Besuchen Sie uns im Internet:

www.avogel.ch

Karte bitte hier abtrennen!

Jeden Monat neu!

Noch mehr aktuelle
Gesundheits-Informationen:

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

Meist gelesen:
● **ARTIKEL: Druck-Aus-Gesundheit**
● **Ernährung: Die 15 besten Thunfischsorten**
● **Arthrose: Das Stopp-Programm**
● **Ernährung: Sofern Verarbeitete Lebensmittel nicht verhindern können**
jetzt auch als ePapier:
Die Zeitschrift A.Vogel

Wie können wir Ihnen helfen?
Suche _____

Ernährungs-Puzzle: Haben Sie gewonnen?
Haben Sie beim Ernährungs-Puzzle richtig eingespielt und rätseln Sie wieder? Hier erfahren Sie, ob Sie gewonnen haben.

Themenübersicht:
Gesundheits-Dossiers 1-2
Ernährung 1-2
Produkte 1-2
Gesundheits-Check 1-2
Projekte 1-2

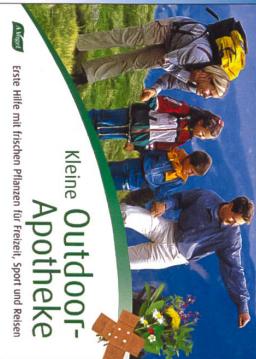
Jetzt kostenlos E-Mail-Newsletter abonnieren!

A.Vogel

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

Verlag A. Vogel AG
Postfach 63
CH-9053 Teufen

Bestellkarte



Hinaus in den Frühling!

Geschäftsantwortkarte Invio commerciale risposta

Innerhalb CH nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Karte bitte hier abtrennen!

Bitte nachsenden, neue
Adresse nicht melden

Liebe Abonenten

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

AZB 9053 Teufen

Sorgt für Ihr tägliches Wohlbefinden!

NEU:
26% Aroniabeerens-
und Granatapfelsaft



A.Vogel

Molkosan FRUIT

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

www.molkosan.ch

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

Info: www.outdoor-apotheke.ch