

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 3: Stürze verhindern

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: 22.02.2026

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

Hofführungen und Geschenksideen bei der Naturoel AG

Gerne laden wir Sie ein einen Augenblick in die Welt der Delikatess Speiseöle einzutauchen. Sei es mit einer geführten Degustation nach Wunsch, oder mit der wunderschönen Geschenkpalette aus dem Hause der Naturoel AG. Immer einen Schritt voraus.

Doch überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns im Internet oder in unserem wunderschönen Hofladen zur Rapsodie.

Naturoel AG, Familie Kressibucher, Im Sulz 186, 8506 Lanzenneunforn,
Tel. 052 747 13 33, www.naturoel.ch



Naturfreunde  leben aktiv Natur

Naturfreunde
Amis de la Nature
Schweiz | Suisse

Unser neuer Taschenführer ist da!

Natura Trail Chasseral – Freizeit im Naturpark

Die Natura Trails der Naturfreunde Schweiz laden Sie ein, Schweizer Naturparks sowie deren Besonderheiten, Tiere und Pflanzen auf naturbelassenen, abwechslungsreichen Wegen zu entdecken. **Bestellbar unter www.naturfreunde.ch**

Gesundheits-Nachrichten

März 2015

Bodenseegärten – Eine Reise durch die Zeit

BODENSEEGÄRTEN
Eine Reise durch die Zeit in der Vierländerregion

Bestellen Sie unsere kostenlose Gartenbroschüre!
Neues Mitglied:
A.Vogel Heilpflanzenwelt
Roggwil, TG

Bodenseegärten per Rad „erfahren“

Erleben Sie eine spannende Reise durch die Gartenkultur am Bodensee.

Unser Reisevorschlag für 6 Tage:

Die Tour führt zu den Inseln Reichenau und Mainau, zum Schloss & Park und Mittelaltergarten Arenenberg, zur Kartause Ittingen, zu den Obstgärten rund um Alt-nau mit einem Abstecher in die Rosenstadt Bischofszell, zum Neuen Schloss Meersburg und in die Gärten von Kloster und Schloss Salem.

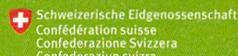
Ab CHF 625,–
pro Person im Doppelzimmer.

Mehr zum Angebot:
www.radweg-reisen.com

Termin – unsere Veranstaltung:
13. Juni 2015
1. Lange Nacht der Bodenseegärten

Bodenseegärten
Internationale Bodensee Tourismus GmbH
Konstanz | Tel. +49 7531 9094 90
info@bodenseegaerten.eu
www.bodenseegaerten.eu

Dieses Projekt wird unterstützt von:



Fasten mit Ida Hofstetter

Eine «Essenspause», die stark macht.

Gute Hotels in Cademario TI,
Flüeli-Ranft OW, St. Moritz GR, Heiligkreuz LU.

Tel. 044 921 18 09

www.fasten-wandern-wellness.ch



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Fit und zwäg

Das bleiben Sie mit einer OTMARSAN-Trink-Fasten-Kur. Mit Molke, Säften, Bewegung und unterstützenden Massagen & Anwendungen sorgen Sie vor und setzen an der Basis Ihrer Gesundheit an. Machen Sie mit, so bleiben Sie zwäg und fit!

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

Reduzin



Schlank werden und schlank bleiben mit den neuen «Reduzin – Kalorienparmahlzeiten»

Eingerührt in Milchprodukte ergeben sich stark kalorienreduzierte und ausgewogene Mahlzeiten. Bei regelmässiger Anwendung ist eine wöchentliche Gewichtsreduktion von $\frac{1}{2}$ bis zu 1 kg möglich.

Erhältlich in Dosen zu 360g (12 Mahlzeiten) Fr. 43.–

Lassen Sie sich von uns beraten.

Wir sind Ihre kompetente Anlaufstelle für Heilmittel, Gesundheitsfragen und Schönheit.

Naturheilmittel aus dem Appenzellerland

Gesundheit und Schönheit
sonderegger

9042 Speicher 071 344 10 22
Die Drogerie für Ihr Wohlbefinden!



Erfahrung
Fachkompetenz
Beratung

Elektromobil PONI

stark, sicher, innovativ
führerscheinfrei, sicher und
komfortabel auf vier Rädern



Prospekte / kostenlose Probefahrt

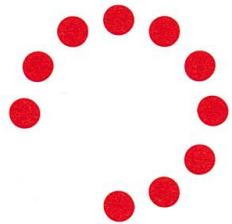
Lukas Jenni GmbH

Im Gstein

CH-8424 Embrach

Tel. 044 876 04 07

www.lukas-jenni.ch



Bitte kostenlosen Prospekt schicken an:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefonnummer:

AV



Ayurveda-Kuren im Le Cocon

Wir verwöhnen Sie mit ayurvedischen Behandlungen und Massagen, die Ihrer Konstitution entsprechen und einer schmackhaften Ayurveda-Küche. Johanna Wäfler und Markus Dürst freuen sich auf Sie.

*Ayurveda-Pension Le Cocon, rue de la Combe-Grède 33, CH-2613 Villeret
Tel. 032 941 61 63, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch*

BIO-URLAUB IN SÜDTIROL

im 1. Biohotel Italiens



- › KURZURLAUB
3 Nächte ab € 213,-
- › VinschgauCard gratis
für alle öffentlichen Verkehrsmittel in Südtirol
- › Gemüse und Kräuter
aus eigenem Anbau

Familie Steiner
Mals: +39 0473 83 11 86
www.biohotel-panorama.it



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, Manaröl, 7550 Scuol
Tel. ++41 (0)81 864 10 74

www.vitalprodukte.ch

Fastenwandern

im Wunderland Schweiz
mit Maya + Team



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

BAD RAMSACH
IHREM WOHLBEFINDEN ZULIEBE



**SÄURE-BASEN
BALANCE**
mit Swiss Vital World

ARRANGEMENT

- 6 Übernachtungen, täglich 3 Mahlzeiten nach Swiss Vital World
- 1 Aromaganz-, 3 Teil- und 1 Fussreflexzonenmassage
- Wanderung, Ausflug und themenspezifischer Vortrag
- Täglich Morgen-, Atem- und Wassergymnastik

PREISE PRO PERSON IN CHF

Komfort Zimmer DZ 1490.00 / EZ 1670.00
Leitung: Frau Ursula Mägerli, Trainerin Bewegung und Ernährung

BUCHUNGS DATEN 2015

12. bis 18. April / 19. bis 25. April / 07. bis 13. Juni / 05. bis 11. Juli
12. bis 18. Juli / 02. bis 08. August / 20. bis 26. September
27. September bis 03. Oktober / 01. bis 07. und 08. bis 14. November

 Kurhotel Bad Ramsach 4448 Läufelfingen
www.bad-ramsach.ch hotel@bad-ramsach.ch
Tel: 062 285 15 15 Fax: 062 285 15 00



Mehr unter www.bad-ramsach.ch

Tautona
BIRKENZUCKER®
Holzsüsse aus Finnland



Sieht aus wie Kristallzucker,
süßt wie normaler Zucker
Unterschiede zum Zucker

- Zahnschonend
- Weniger Kalorien
- Weniger Kohlenhydrate



 www.birkenzucker-shop.com
Tautona Birkenzucker,
8175 Windlach, Tel. 079 103 88 15

in Balance
mit Jentschura's BasenKur

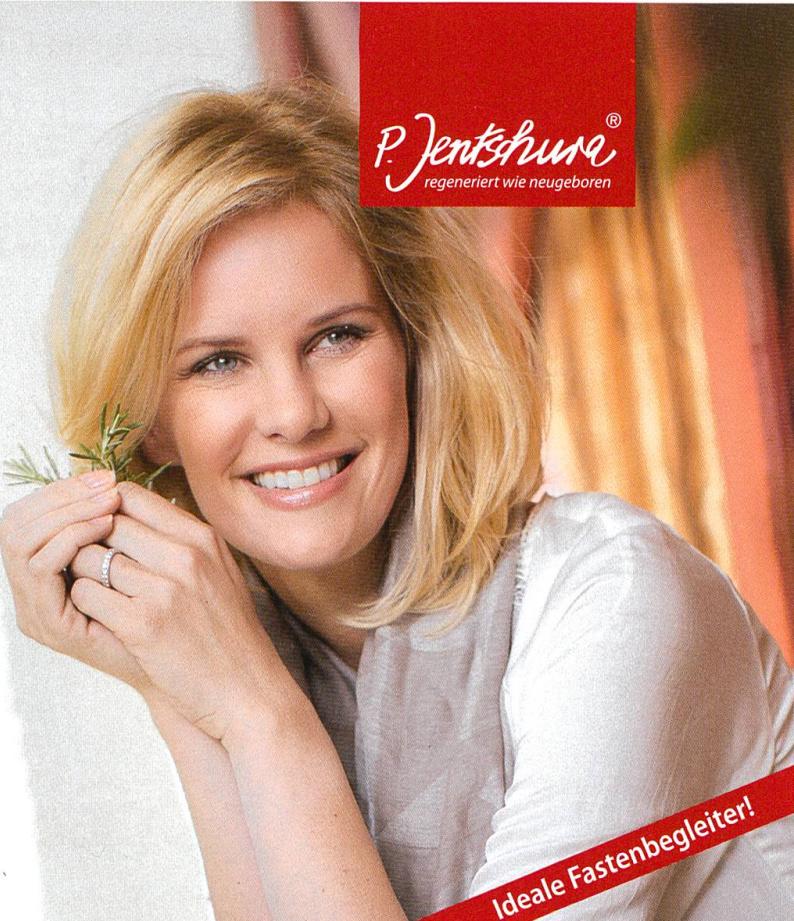
„Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haus-
halt ist die Grundlage für langanhaltende
Gesundheit, Schönheit und eine gute
Figur.“

Moderatorin, Model und Ernährungsberaterin
Monica Ivancan vertraut seit vielen Jahren auf die
P. Jentschura Qualitätsprodukte.



Jetzt Informationen und **kostenlose Proben** anfordern:
Telefon: +41 (0) 44-784 79 31 · info@p-jentschura.ch

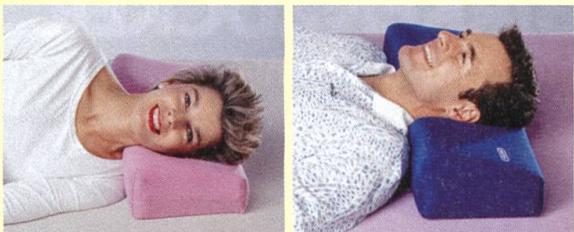
 www.p-jentschura.ch



P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

Ideale Fastenbegleiter!

So schläft man heute – mit **witschi kissen**



in 6 Größen erhältlich!

Wählen Sie die passende Kopfkissen-Größe, damit Sie in Rücken- und Seitenlage optimal abgestützt und entlastet sind. Entscheiden Sie, welche Wohlfühl-Festigkeit des Kissens für Sie richtig ist. Nur wenn alle Faktoren stimmig sind, kann sich Ihre Wirbelsäule und Ihre Nacken-Rückenmuskulatur nachts vollkommen entspannen und regenerieren.

Erwachen Sie jeden Morgen vital und schmerzfrei mit Witschi-Kissen, **jede Nacht – ein Leben lang!**
Witschi-Kissen AG, Ziegeleistrasse 15, 8426 Lufingen, Tel. 044 813 47 88, www.witschi-kissen.ch

swissdaddy.ch

THE DADDY NEWS MAGAZINE

Die einzige Vater-
Webseite der Schweiz

Weil schöne
Gärten
Freude
machen!



Möchten Sie probieren?
3 Hefte zum Kennenlernen
für nur CHF 15.80!

www.freudeamgarten.ch

Lassen Sie sich inspirieren von den
vielen Ideen im Freude am Garten!
Wir sind dabei!

SHAKTI, setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei!!

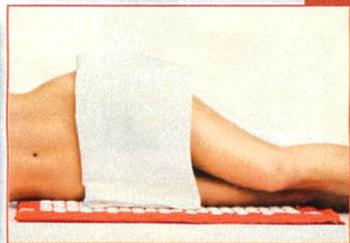
Erhältlich im Fachhandel

- Die Shaktimatte grün oder orange bei Shaktisuisse für Fr. 99.- plus Porto
- Die Shaktimatte ECO braun bei Shaktisuisse für Fr. 109.- plus Porto
- Das Shakti-Nackenkissen grün oder orange bei Shaktisuisse für Fr. 39.- plus Porto
- Neu, das Shakti Fuss-Pad für Fr. 59 + Porto
- Alle Shakti Neuheiten und Informationen finden Sie unter www.shaktisuisse.ch



Die indische
Nagelmatte

- Rücken. - und Nackenschmerzen
- Schlaflosigkeit und Einschlaf Schwierigkeiten
- Schmerzlinderung, Spannungskopfschmerzen
- Energiesteigerung, Regeneration nach dem Training



www.shaktisuisse.ch

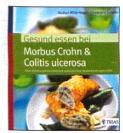
E-Mail: info@shaktisuisse.ch | Telefon 043 268 99 40 | Vertrieb: aph.swiss.design@hispeed.ch



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 Abonnentin oder Abonent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abo-Nummer **kostenlos** herunterladen.



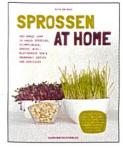
357 CHF 28.90

Gesund Essen bei
Morbus Crohn &
Colitis ulcerosa
von G. Biller-Nagel
und C. Schaefer,
broschiert, 139 S.



358 CHF 14.90

Tipps bei Vergesslichkeit und Überlastung.
Die 50 besten Vergesslichkeitsskiller
von Christoph M.
Bamberger,
broschiert, 100 S.



356 CHF 28.90

Vitamine für das
ganze Jahr.
**Sprossen
at home**
von Rita Galchus,
broschiert, 155 S.



355 CHF 25.90

Für Jung und Alt, für
Frau und Mann.
Heilpflanzenrezepte
von Ursel Bühring,
broschiert, 144 S.



354 CHF 21.90

Richtig gehen und
gesund werden.
**Die Heilkraft des
Gehens**
von Wim Luijpers,
broschiert, 248 S.



353 CHF 27.50

Heilwissen und viele
nützliche Tipps.
Seelenkräuter
von Christiane Holler,
kartoniert, 128 S.



352 CHF 24.50

Alles über ein unter-
schätztes Organ.
Darm mit Charme
von Giulia Enders,
kartoniert, 285 S.



336 CHF 21.90

Schmerzfrei und
beweglich bleiben.
**Das Arthrose-
Stopp-Programm**
von Dr. Jürgen Fischer,
broschiert, 128 S.

Wir empfehlen
siehe Buchtipps Seite 6


Schlank mit Kräutern
von Melanie Wenzel,
broschiert, 192 S.

359 CHF 29.90

**Das Erfolgsbuch von
A.Vogel!**


kleine Outdoor-Apotheke
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen
für Freizeit, Sport und Reisen.

80 CHF 18.50

Kleine Outdoor-Apotheke
von Claudia Rawer und Ingrid
Zehnder, kartoniert, mit Schutzhülle
aus Glasklarfolie, 216 S.

355 CHF 25.90

Der Klassiker – neu aufgelegt!


Der kleine Doktor
von Alfred Vogel
Leinen mit Schutz-
umschlag, 864 S.

regulär CHF 48.00
für Abonnenten CHF 40.00

12

**Bitte benützen Sie
die Bestellkarte**



Weitere Buchempfehlungen auf
buecher.avogel.ch

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

- Jahresabo A. Vogel Gesundheits-Nachrichten** CHF 40.50
 Geschenkabo CHF 40.50
 Probeabo 3 Ausgaben gratis

Zutreffendes bitte ankreuzen. Abopreise inkl. MwSt.

Anzahl

| | |
|--------------------------------------------|-----------|
| Ex. Der Kleine Doktor (73. Auflage) | CHF 40.00 |
| Ex. Kleine Outdoor-Apotheke | CHF 18.50 |
| 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 _____

Das Geschenk-Abo geht an:

Name _____
Vorname _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____



Unterschrift des Bestellers

Datum _____

GN 3-2015 CH

Karte bitte hier abtrennen!

Besuchen Sie uns im Internet:

www.avogel.ch

Jeden Monat neu!

Noch mehr aktuelle
Gesundheits-Informationen:

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



AZB 9053 Teufen

Bitte nachsenden, neue
Adresse nicht melden

Liebe Abonnenten

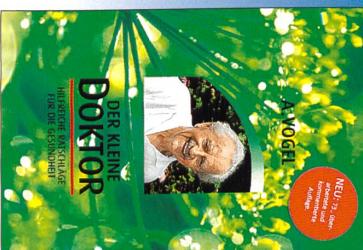
Bei Wohnungs- oder Namenswechsel
melden Sie uns bitte die Änderung!

Sie erreichen uns unter
Tel. 071 335 66 66, Fax 071 335 66 88,
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Herzlichen Dank für Ihre Mühe

Bestellkarte

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



Jetzt neu: 73. Auflage!

Verlag A. Vogel AG
Postfach 63
CH-9053 Teufen

Das klassische Werk von Alfred Vogel
Der Kleine Doktor

neu überarbeitet und mit Anmerkungen versehen

Für GN-Abonnenten bis 30.4. 2015

zum Sonderpreis von CHF 40.00!

Männer- sache...

Gratis-App



A.Vogel
Prostasan®
Prostata-Kapseln

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur.

Bei beginnender Prostata-Vergrösserung mit
Beschwerden wie:

- häufiger Harndrang
- Nachträufeln
- Gefühl der unvollständigen Blasen-Entleerung

www.prostasan.ch

