A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | März 2016 | CHF 5.40

Welt der Gewürze

Artenvielfalt und Gesundheit

MEDIKAMENTE UND ESSEN

Was verträgt sich womit?

ADLER BALANCE Spa & Health Residenz, St. Ulrich/Südtirol | Italien

Entspannen im Herzen der Dolomiten

Die Dolomiten sind zu jeder Jahreszeit ein Reiseziel, das für Erholung pur steht. Hotels wie die ADLER BALANCE Spa & Health Residenz in St. Ulrich verbinden Entspannung mit Gesundheit und genügen auch den höchsten Ansprüchen.

Eine klare, sanfte und lichtdurchflutete Bio-Architektur, die den Alltag draußen lässt und dafür den Gast in ihre Arme schließt, charaktarisiert das Fünf-Sterne-Hotel Adler Balance Spa & Health Residenz. Im Herzen der Dolomiten, inmitten des Ortes St. Ulrich, schaffen warmes Holz, weiche Formen und harmonische Farben ein natürliches Lifestyle-Ambiente – und die 30 Juniorsuiten mit Balkon und bezauberndem Panoramablick auf die Dolomiten sorgen für einen Urlaub im Zeichen der Erholung auf höchstem Niveau. Die exklusive Privat-Atmosphäre – keine Kinder unter 14 Jahre – und der diskrete Service ermöglichen ganzheitliches Wohlbefinden.

Das im Hotel liegende moderne Gesundheitszentrum ermöglicht dank Ärztezimmern, Naturheilpraxis und einem Check-up-Bereich umfassende Diagnosen und Therapien. Zur Auswahl stehen umfassende Angebote zu den Themen Prävention, Entschlackung, Gewichtsreduktion, Anti-Aging und Stressbewältigung.

Als erstes F.X. Mayr Zentrum in Italien liegt ein besonderer Fokus des Hotels auf dem Detox-Programm. ADLER BALANCE Detox F.X. Mayr basiert auf Schonung, Säuberung, Schulung, Substitution, Sport und Selbstfindung. Es empfiehlt sich besonders zur Reinigung und Regeneration des gesamten Organismus, bei chronischer Müdigkeit und Energieverlust, Verdauungsstörungen, Reizdarm, Allergien, Stoffwechselstörungen und zur Stärkung des Immunsystems. Das gesunde Gleichgewicht finden Gäste unter Anleitung von Dr. George Mazzola. Das Programm beginnt bereits zu Hause mit einem Telefonat mit dem Arzt und ersten Ernährungstipps. Im Hotel folgen ärztliche Untersuchungen und eine Diagnose via Bio-Impedanzanalyse und Bioelektrischem Check-up. Anhand der Daten zu Muskelmasse, Fett und Giften wird ein persönliches Ernährungsprofil erstellt und sportliche Aktivitäten wie Entspannungsübungen, Atemübungen und Spaziergänge in das Programm integriert. In der Endvisite werden die Erfolge mit Dr. Mazzola besprochen und Gäste erhalten wertvolle Tipps wie die umgestellte Ernährung auch zu Hause erfolgreich weitergeführt werden kann.

Das Adler Balance ist unterirdisch mit dem Haupthaus Adler Dolomiti verbunden. Alle Gäste können deshalb auch alle Spa-Anlagen nutzen. Kulinarisch verwöhnt der Sternekoch Armin Mairhofer. Das Restaurant bietet auch vegetarische, gluten- und laktosefreie Menüs.

Wie die anderen Adler Resorts bietet auch das Adler Balance das ganze Jahr über spannende und abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten. Dazu gehören Fitness- und Vitalkurse, Entspannungsübungen und meditative Übungen sowie jeden Tag zwei betreute Wanderungen.

Die Dolomiten, seit dem Jahr 2009 Unesco-Weltnaturerbe, eignen sich perfekt für Wander- oder Mountainbike-Touren im Sommer und zum Skifahren im Winter.

ADLER BALANCE Spa & Health Residenz

Str. Rezia 7, 39046 St. Ulrich, Italien
Tel. +39-0471-775 002
Mail info@adler-balance.com
www.adler-balance.com

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Essen und Medikamente

Ein Schluck Saft, ein Löffel Joghurt, damit die Tabletten besser rutschen? Nicht immer empfehlenswert! Informieren Sie sich, ob Ihre Arzneien Wechselwirkungen mit Lebensmitteln und Getränken haben.

10

KÖRPER & SEELE

Krebs: Neue Wege der Betreuung

In der Krebsmedizin wird immer deutlicher, wie wichtig eine seelische Unterstützung und Begleitung der Patienten ist. Ein Team des Universitätsspitals Basel bietet Hilfe über das Internet an.

15

ERNÄHRUNG & GENUSS

Die Welt der Gewürze

Wohlbefinden in winzigen Dosen: Kräuter und Gewürze geben nicht nur Speisen den letzten Pfiff, sie haben oft ungeahntes gesundheitliches Potenzial. Unsere Hitliste für Sie.

18

NATUR & UMWELT

Reichtum der Natur 22

Biologische Vielfalt ist unverzichtbar. Wie viel Mensch verträgt die Natur auf Dauer?

ERNÄHRUNG & GENUSS

Scharfe Schötchen 26

Chilis bieten mehr als Schärfe: erstaunliche Geschmacksvielfalt und Erfreuliches für die Gesundheit.

RUBRIKEN

Fakten & Tipps 6
Buchtipp 6
Leserforum 31
Vorschau/Impressum 37
Anzeigen & Adressen 39

Die Welt der Kräuter und Gewürze: Im März ist frischer Bärlauch (Allium ursinum) eines der ersten Gewürze, das die Natur uns schenkt. Auch die Knospen und Blüten sind essbar, allerdings ist das Kraut vor der Blüte am aromatischsten.

Manche mögen's heiss

Liebe Leserinnen und Leser

Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Das galt bis vor kurzer Zeit auch für mich. Ich mochte es scharf beim Essen – so sehr, dass ich sogar einmal in einem indischen Restaurant in London «very hot» bestellte. Der wohlwollende Kellner warnte mich noch: «Madam, this will be really, really hot» – wirklich sehr scharf! Kaltlächelnd winkte ich ab: «I like it hot.»
Das hätte ich besser nicht tun sollen – «very hot» war in diesem Falle für europäische Gaumen unerträglich. Leise weinend – nicht wegen des Verlustes, sondern weil zwei Bissen einen schier nicht versiegenden Tränenstrom hervorriefen – musste ich meinen Teller stehen lassen. Und mittlerweile – ich mag's trotzdem immer noch pikant – stelle ich fest, dass man ab einem gewissen Alter auch empfindlicher wird. Was ich auf der Scoville-Skala vor zehn Jahren noch locker weggesteckt habe, ist heute, na ja, höllisch scharf!

Dennoch hat Chili viele gute und willkommene Eigenschaften, die wir Ihnen in diesem Heft vorstellen wollen. Probieren Sie es – von ganz mild bis recht scharf. Aber überlassen wir die Experimente mit den ganz heissen Sachen denen unter fünfundzwanzig. Die brauchen den Kick – wir nicht mehr!

Im Übrigen gilt dem indischen Kellner von damals mein ganzer Respekt. Ein Hauch von Schadenfreude, ein zwinkerndes «Ich hab's ja gleich gesagt» wäre ihm wohl zu gönnen gewesen. Aber nein, höflich und freundlich räumte er meinen kaum angerührten Teller ab und servierte kommentarlos einen kühlenden Pfefferminztee. Das nenne ich Haltung.

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-nachrichten.ch

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten
Natürlich gesund leben
Nr. 3 März 2016, 73. Jahrgang
erscheint 10-mal im Jahr

Copyright by Verlag A.Vogel AG

Redaktion und Verlag
Verlag A.Vogel AG
Hätschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen
Tel. +41 (0)71 335 66 66
E-Mail: info@verlag-avogel.ch
Internet: www.verlag-avogel.ch und
www.gesundheits-nachrichten.ch

Verlag A. Vogel Deutschland
c/o A. Stüber GmbH
Tel. +49 (0)7121 960 80
E-Mail: verlag@stuebers.de

Redaktion:
Dr.rer.nat. Claudia Rawer
(Chefredaktion)
c.rawer@verlag-avogel.ch
Andrea Pauli
A. Pauli@verlag-avogel.ch
Tino Richter
t.richter@verlag-avogel.ch
Verlagsleiter: Clemens Umbricht
c.umbricht@verlag-avogel.ch
Anzeigen: KünzlerBachmann Verlag AG
Messi Fessehaye, Tel. +41 (0)71 314 04 81
Patrick Marth, Tel. +41 (0)71 314 04 94
E-Mail: gn@kueba.ch

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Gisela Dürselen
Vreni Giger (Rezepte)
Ingrid Zehnder

Fotos
123RF (B. Bomford, C. F. Castagno, J. Chabraszewski, N. Chananuwong, citalliance, D. Dzinnik, ezergil, frogtravel, Y. Gayvoronskaya, S. Gibson, S. Gojda, grafner, E. Gruendemann, huandi, S. Ignatenko, ildipapp, S. Kerkhofs, A. Korzh,marigranula, E. Molodavkina, G. Muenz, I. Nerlich, N. Obradovic, B. Opule, A. Orr, A. Parfenov, S. L. Payne, T. Popova, M. Read, J. Resnick, serezniy, G. Singh, A. Susomwong, A. Ukhov, H. Viitanen, R. Waddell)
agefotostock (Burger/Phanie, T. Koene)
Bioforce, Dreamstime (M. Choudhury, Icefront, S. Sommai, Valentyn75)
W. Jost, Jump (Kristiane Vey)
mauritius images(T. Hanratty)
D. Orthmann
ThinkstockPhotos (Fuse, Pacotoscano, PrettyVectors, ronstik, Wavebreak Media)
Unispital Basel, Wikipedia (H. Zell)

Satz, Lithos: Amagoo AG, Arbon
Druck: Ostschweiz Druck, Wittenbach
Papier: Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement
Schweiz: CHF 40.50 inkl. MwSt.
EU: Euro 26.00 / Nicht-EU: CHF 44.70
übrige Länder: CHF 53.–
Einzelheft CHF 5.40 / Euro 3.40
Abonnements & Bücher
Verlag A.Vogel AG
Hätschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen
Tel. +41 71 335 66 55
Fax +41 71 335 66 88
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Die nächste Ausgabe

Sensibles Organ: der Magen

Er ist von Form und Grösse bei jedem Menschen unterschiedlich, speichert unsere Nahrung und verdaut sie vor. Was uns «auf den Magen schlagen» kann und welche Behandlungen wirksam Abhilfe bei Beschwerden schaffen.

Das «weisse Gold» der Erde

Salz ist ein faszinierendes Mineral. Einst war es so viel wert wie Gold und der Handel damit eine nicht selten umkämpfte Sache. Fakten rund um die spannende Geschichte einer ganz speziellen Würze.

Hilfe für den Atlas

Der erste Halswirbel, «Atlas» genannt, spielt für die Wirbelsäule eine wichtige Rolle. Eine Fehlfunktion kann Beschwerden von Kopf bis Fuss verursachen. Mit einer speziellen Therapie lässt sich der Atlas anatomisch korrigieren.

Und ausserdem:

Gut zu Fuss • Nützliche Ackerrandstreifen • Weizen-Check

Das Leben ist wie gute Gartenerde, die aber von sich aus nichts hervorbringt, wenn wir nicht säen, pflanzen, pflegen. Wenn wir nichts in das Leben hineinlegen, was wollen wir dann von ihm verlangen?

Alfred Vogel (1902–1996)

SPORTSCHUH

Leicht und trocken durch die Natur

Der «Conspiracy™ III OutDry®» ist ein ultraleichter Multifunktions-Sportschuh, der dank seiner Laminier-Technologie absolut wasserdicht ist. Die Techlite®-Zwischensohle sorgt zudem für eine angenehme Dämpfung, einen Fussbett-Schutz sowie für gute Stabilität. Darüber hinaus verspricht die rutschfeste Omni-Grip®-Technologie Bodenhaftung auf jedem Untergrund. Den Sportschuh gibt es für Damen und Herren für CHF 129.–.
Mehr Informationen unter: www.columbiasportswear.ch.

SLIM WORLD

Das clevere Schlankheitsprogramm

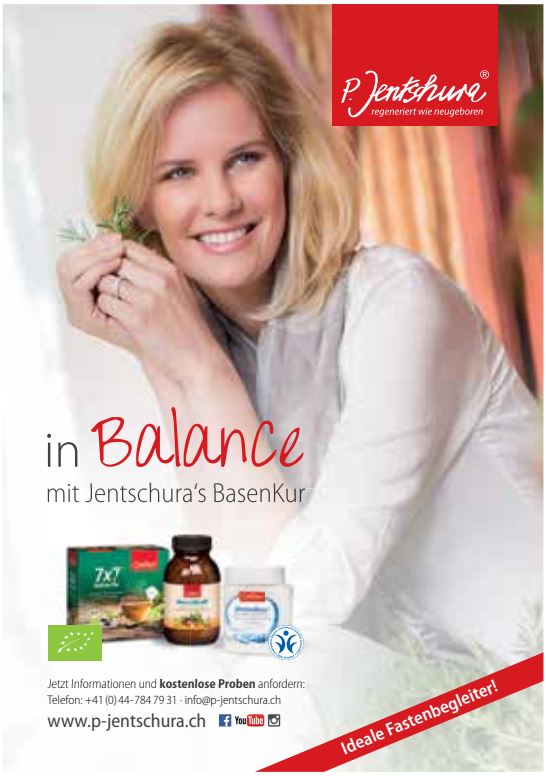
Das clevere Schlankheitsprogramm von «Swiss Vital World» funktioniert ohne komplizierten Diätplan. Das Hotel Bad Ramsach bietet als bisher einziges Haus in der Schweiz «Slim World»-Wochen an. Unter täglicher Anleitung von Ursula Mägerli, Trainerin für Bewegung, Gesundheit und Ernährung, lernen die Teilnehmer, ihren Stoffwechsel Schritt für Schritt zu erhöhen. Grundlage bildet das einfache und alltagstaugliche Ernährungsprinzip des Schweizers Dr. Alfred Gruber. So wird das eigene Verhalten geschult, um nachhaltig schlank und fit zu bleiben – und das ohne Jo-Jo-Effekt. Die Arrangements umfassen sechs Übernachtungen mit Vollpension, Massagen und Eintritt in den Wellnessbereich.
Buchungsdaten und weitere Informationen finden Sie unter: Hotel Bad Ramsach, 4448 Läufelfingen
Tel. +41 (0)62 285 15 15, www.bad-ramsach.ch.

OUTDOOR-JACKEN

Ideal für die Übergangszeit

Die «Icebreaker Helix Long Sleeve Zip»-Jacke besteht aus rezykliertem und hochisolierendem Merino-Loft, das sich wunderbar flauschig anfühlt. Die Polyester-Aussenschicht ist robust und lässt Niederschlag einfach abperlen, während das Wollfutter für behagliche Wärme und Atmungsaktivität sorgt.
Die Jacke eignet sich ideal für die Übergangszeit, bei leichtem Regen oder als wärmende Schicht unter einer wetterfesten Outdoor-Jacke. Weitere Informationen zum Produkt finden Sie auf www.icebreaker.com.

Auf dieser Seite kommen unsere Anzeigenkunden zu Wort. Sie sind für den Inhalt verantwortlich.



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 · 6353 Weggis
Telefon +41 (0)41 390 30 01 · Internet www.kurhaus-st-otmar.ch

HOTELKULTUR Andy ★★★★S PITZTAL · TIROL

Fit in den Frühling!

Entschlacken und Entgiften –
mit basischen Anwendungen und der richtigen Ernährung.

3 Nächte ab CHF 672.– pro Person
7 Nächte ab CHF 1322.– pro Person

Tel. 0043 5414 86100
www.hotelandy.com

HOTEL BAD RAMSACH

IHREM WOHLBEFINDEN ZULIEBE

Endlich schlank werden und schlank bleiben! Für Sie ein Traum,den Sie schon lange verwirklichen möchten? Mit SlimWorld erreichen Sie Ihr Ziel ohne JoJo-Effekt.

ARRANGEMENT
- 6 Nächte, täglich 3 Mahlzeiten nach SwissVitalWorld
- 1 Aromaganz-, 3 Teilkörpermassagen
- Wanderung, Ausflug und themenspezifischer Vortrag
- Täglich Morgen-, Atem- und Wassergymnastik
- Täglich begleitet von Ursula Mägerli

PREISE IN CHF
Hotel DZ 1522 / EZ 1702 / Haus Silva EZ 1552

BUCHUNGSDATEN 2016
10. bis 16.04. / 17. bis 23.04. / 10. bis 16.07.
17. bis 23. 07. / 26. 09. bis 01.10. / 23. bis 29. 10.

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

Casa Ambica - nachhaltig geführt, mit viel Sinn für Kunst

- historiches Haus mit sonnigem Garten zum Entspannen und Genissen
- reichhaliges Frühstücksbuffet mit feinen lokalen Bioprodukten u.a. mit Alp– und Ziegenkäse
- Baden in der kristallklaren Maggia, vielseitiges Wandergebiet

DZ ab CHF 170 - 190 sowie besondere Angebote

www.casa-ambica.ch
6672 Gordevio
+41 91 753 10 12

Schöpfen Sie Kraft!
Mit MedicalWellness

Überzeugen Sie sich von unserem ganzheitlichen Therapiekonzept für Ihre Erholung und Regeneration und erleben Sie die Montafoner Bergwelt in familiärer Atmosphäre und herrlicher Ruhe.

Beste ärztliche Betreuung.
Hochqualifizierte Therapeuten.
Individuelle Behandlung.

Frühjahr-Special:
Detox-Woche 7 Tage ab EUR 1.320,-
Milde Ableitung nach F.X. Mayr
10 Tage ab EUR 1.890,-

Felbermayer
****

6793 Gaschurn im Montafon - Austria, +43(0)5558/8617-0
info@felbermayer.at, **www.felbermayer.at**

Kressibucher®
Natur Pur

Öl ist gesund!

Unsere naturbelassenen, ungefilterten Delikatessöle aus Rapskernen oder Leinsamen sind ein wichtiger Bestandteil für die gesunde Ernährung oder zum Erhalt des Wohlbefindens. Das Sonnenblumenöl eignet sich auch ideal zum Ölziehen für die Entgiftung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Hofladen oder im Internet. Unser Sortiment umfasst hausgemachte Hofprodukte, feinste Balsamicos und eine wunderschöne Geschenkauswahl.

Ihre Ewa Kressibucher,
Naturöl AG

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung entgegen: www.naturoel.ch

carini grafic design

Rückenschmerzen, Stress? Shaktimatte, Entspannung pur!!!

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

Erhältlich im Fachhandel z.B. bei Nature First und der Letziapotheke in Zürich
– 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
– Das Shakti Fuss-Pad für Fr. 59.– plus Porto
– Alle Shakti Neuheiten und Informationen finden Sie unter www.shaktisuisse.ch

SHAKTI

Die indische Nagelmatte

- Rücken- und Nackenschmerzen
- Schlaflosigkeit und Einschlafschwierigkeiten
- Schmerzlinderung, Spannungskopfschmerzen
- Energiesteigerung, Regeneration nach dem Training

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

www.shaktisuisse.ch

Reduzin

Neu

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

Eingerührt in Milchprodukte ergeben sich stark kalorienreduzierte und ausgewogene Mahlzeiten. Bei regelmässiger Anwendung ist eine wöchentliche Gewichtsreduktion von ½ bis zu 1 kg möglich.
Erhältlich in Dosen zu 360 g (12 Mahlzeiten) Fr. 43.–

Lassen Sie sich von uns beraten.
Wir sind Ihre kompetente Anlaufstelle für Heilmittel, Gesundheitsfragen und Schönheit.

Gesundheit und Schönheit

sonderegger

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

Erfahrung
Fachkompetenz
Beratung

Fasten belebt alle Sinne.

Fasten-Wandern-Wellness mit Ida Hofstetter
Gute Hotels in Lipperswil TG,
Serpiano TI, St. Moritz GR,
Flüeli-Ranft OW, Morschach SZ.

fasten-wandern-wellness.ch
Tel. 044 921 18 09

Haselmäuse fasten sieben Monate

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

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

Wandern und Botanik | Wer gemütliches Wandern und Erklärungen über Pflanzen schätzt, von Heilpflanzen und ihren Anwendungen, aber auch über Kultur und Brauchtum mehr erfahren möchte, für den werden unsere Reisen zum Erlebnis. **sinnvoll reisen mit www.ARCATOUR.ch**

Ayurveda-Kuren im Le Cocon

LE COCON Ayurveda-Pension

Wir verwöhnen Sie mit ayurvedischen Behandlungen und Massagen, die Ihrer Konstitution entsprechen und einer schmackhaften Ayurveda-Küche.

5-tägige Kuren oder Tageskuren nach Absprache
EMR, ASCA und EGK anerkannt.

Helene Frommherz, Manu Manikantan und Marie-Pierre Studer 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

BIO HOTELS

› **WOCHENPAUSCHALE** ab € 476,-
› 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

bio HOTEL PANORAMA

ENTSPANNEN SIE MIT DEM POWERHOUSE

VERKAUF, VERMIETUNG, RECHTS-BERATUNG. Ob es um Bauland oder ein Einfamilienhaus geht, ein Büro oder eine Wohnung: WIR MACHEN ES IHNEN LEICHT – nicht uns.
Rufen Sie uns an: +41 (0)44 804 34 34

anliker IMMOBILIEN
das powerhouse.

anliker IMMOBILIEN . Kloten . Küsnacht . www.anlikerimmobilien.ch . Seit 2005 . svit

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

Gesundheit aus der Natur.

Heilpflanzen für Kinder

von U. Bühring, H. Ell-Beiser, M. Girsch, gebunden, 224 S.

366 CHF 39.50

Den Schmerz abschalten.

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93 S.

367 CHF 13.50

Entdeckung einer verborgenen Welt.

Das geheime Leben der Bäume

von Peter Wohlleben, gebunden, 285 S.

365 CHF 26.90

Sich das Leben leichter machen.

Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden

von Karin Hofele, broschiert, 118 S.

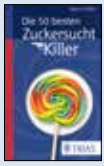
364 CHF 13.50

Medizin aus dem Pflanzenreich.

Grüne Antibiotika

von Eberhard Wormer, broschiert, 163 S.

363 CHF 21.90

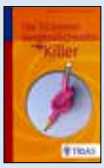


Tipps zur Reduktion von allzuviel Süssem

Die 50 besten Zuckersucht-Killer

von Regina Tödter, broschiert, 88 S.

362 CHF 13.50



Tipps bei Vergesslichkeit und Überlastung.

Die 50 besten Vergesslichkeitskiller

von Christoph M. Bamberger, broschiert, 100 S.

358 CHF 14.90

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

Wirksame Pflanzen, aktives Training.

Blasenprobleme natürlich behandeln

von Andrea Flemmer, broschiert, 144 S.

368 CHF 26.90

Das Erfolgsbuch von A.Vogel!

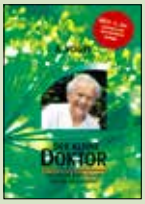
80 CHF 18.50

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 – neu aufgelegt!



Neu überarbeitet und mit vielen Anmerkungen!

Der kleine Doktor

von Alfred Vogel Leinen mit Schutzumschlag, 864 S.

12 CHF 48.00

Bitte benützen Sie die Bestellkarte

Weitere Buchempfehlungen auf buecher.avogel.ch

Liebe Abonnenten

Bei Wohnungs- und 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
CH-9053 Teufen
P.P. / Journal
Post CH AG

Sauer?

Ein ausgewogener Säure-Basen Haushalt
trägt zum Wohlbefinden bei.*

Aktuell

A.Vogel Balance Basen-Drink überzeugt durch

- einen Mix basischer Mineralstoffe in guter Bioverfügbarkeit
  *Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei
- fruchtig feinen Erdbeer-Geschmack

www.balance.avogel.ch **Natürlich mehr Energie!**

A.Vogel