A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | April 2016 | CHF 5.40

Schwerarbeiter Magen

Blumen statt Pestizide

SALZ
Die Würze der Welt

DAS NEUE 4 STERNE SUPERIOR

SONNWIES

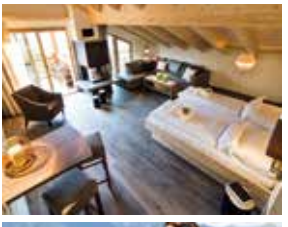
FAMILY RESORT DELUXE

UNSER HOTEL IST BIS ZUM
13.11.2016 DURCHGEHEND GEÖFFNET!

SONNWIES
★★★★S FAMILYRESORT

ENTDECKEN SIE EINES DER SPANNENDSTEN UND INNOVATIVSTEN KINDERHOTELS IN EUROPA. DAS SONNWIES: EINZIGARTIGE SYMBIOSE AUS BAUERNHOF UND 4**S KINDERHOTEL IN SÜDTIROL.**

- → Mehrfach ausgezeichnetes Familien-Luxushotel
- → Premium Gastronomie für anspruchsvolle Familien
- → Wir bieten ganzjährig 70 h Kinder- & 60 h Babybetreuung
- → 700m² Indoorspielräume für Babys, Kids und Teenies
- → Betreuung vom Baby bis zum Teenie durch 7 liebevolle, professionelle Kinderbetreuer
- → Familyaquapark: 300m² Wasserflächen In- und Outdoor beheizt mit Indoor Reifenrutsche (70m) und Family Breitwellenrutsche, 3 Baby- und Kinderpools, Kindersauna, Spritzattraktionen
- → 1000m² Wohlfühlen im Family SPA für Groß und Klein
- → Einzigartiger, 10.000m² großer Outdoorspielbereich
- → Eigene Ponykoppel mit Ponys & Islandpferden zum Reiten
- → Hauseigener aktiver Erlebnisbauernhof mit mehr als 30 Tieren
- → Zimmer, Suiten, Luxusuiten und Imperialsuiten in Naturholz



LEINTER GRAPHICS - www.grafik.it

FAMILIEN HOTELS Südtirol – Alto Adige

HolidayCheck QUALITY SELECTION 2015

Tel. 0039 0472 413 533 • info@sonnwies.com

www.sonnwies.com

TripAdvisor Zertifikat für Exzellenz 2015

SÜDTIROL

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Unter der Lupe: Unser Magen

Er speichert unsere Nahrung und verdaut sie vor: Der Magen hat eine überaus wichtige Funktion im Körper. Was ihm gut tut, was ihm schadet und welche Heilpflanzen bei Beschwerden helfen.

10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Die Würze der Erde

Es war einmal so viel wert wie Gold, galt als Zahlungsmittel und brachte als begehrtes Handelsgut vielen Städten immensen Wohlstand: Auf den Spuren des Salzes und seiner Geschichte.

15

NATUR & UMWELT

Florales statt Pflanzengift

Ein Blumensaum am Ackerrand von Weizenfeldern kann gegen Schädlingsbefall im Feld helfen. Damit könnte man sich den Einsatz schädlicher Pestizide sparen.

20

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Hilfe für den Atlas 22

Wie sich die häufige Fehlfunktion des ersten Halswirbels durch eine Therapie korrigieren lässt.

ERNÄHRUNG & GENUSS

Weizen-Check 26

Das Getreide ist in den USA in Verruf geraten. Dabei macht Weizen weder dick noch dumm.

RUBRIKEN

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

Die Welt der Kräuter und Gewürze: Die zarten Blüten des Rosmarins (Rosmarinus officinalis) zeigen sich oft schon im April. Der Name des aromatischen Mittelmeerkrauts bedeutet «Tau des Meeres».

Alles neu

Liebe Leserinnen und Leser

Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Alles neu macht in diesem Falle nicht erst der Mai, sondern schon der April: Nach einem Dutzend Jahren bei und mit den «Gesundheits-Nachrichten» befinde ich mich auf dem Wege in die Pensionierung und darf Ihnen mit dieser Ausgabe meine Nachfolgerin vorstellen.
Andrea Pauli (53) stammt aus der Pfalz im Südwesten Deutschlands und lebt bereits seit acht Jahren in der Schweiz. Sie hat Germanistik und Politik studiert, viele Jahre als Tageszeitungs- und Zeitschriftenredaktorin gearbeitet und ist diplomierte Public-Relations-Fachfrau. Somit bestens für die Aufgaben in der Redaktion gerüstet, ist sie gespannt auf ein neues Tätigkeitsfeld und bereits intensiv dabei, sich in all die vielfältigen Facetten des Bereiches «Gesundheit» einzuarbeiten. Mit einem der wichtigsten Bereiche, dem Thema gesunde Ernährung, beschäftigt sich die genussliebende Vegetarierin schon seit drei Jahrzehnten; Wandern, Radfahren und Tango tanzen sind der bewegte Teil ihrer Freizeit. Wir freuen uns, dass wir Andrea Pauli für die Gesundheits-Nachrichten gewinnen konnten. Wenn Sie sie noch ein wenig besser kennenlernen möchten, lesen Sie das Interview mit ihr auf unseren Webseiten www.avogel.ch respektive www.avogel.de.

Zwölf Jahre GN – das geht nicht spurlos an einem vorüber. Sie sind mir ans Herz gewachsen, liebe Leserinnen und Leser! So sehr ich mich auf Zeit für mich, meine Familie und Freunde freue, auf das freie Leben einer Pensionärin, die sich noch so gar nicht alt fühlt – ein wenig Wehmut wird doch auch dabei sein, wenn ich Ende Mai die Schlüssel zur Redaktion an Andrea Pauli übergebe. Wenn ich mir etwas wünschen darf: Bitte bleiben Sie der «neuen» GN so treu wie zuvor. Hin und wieder werde ich Ihnen dort auch weiterhin als freie Autorin begegnen. Darauf freue ich mich. Und wenn Sie mir/uns noch etwas sagen möchten, dann dürfen Sie das gerne ausser per Post und E-Mail auch auf den oben genannten Webseiten tun.

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

«Die Küche des ‹Malathounis› zeigt reichlich Kraft, Tiefgang und die ganz eigene Handschrift des Chefs.»
Guide Michelin 2015

Spinatrahmsuppe mit gebackenem Ei

Rezept für 4 Personen

5 geschälte Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Kartoffel
20 g Butter
750 ml Gemüsefond, 150 ml trockener Weisswein, 50 ml Noilly Prat
150 ml Rahm (süsse Sahne)
500 g junger Spinat
Salz (Herbamare)
Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL Zitronensaft
4 Eier
100 g Semmelbrösel und 50 g gemischte Nüsse, im Mixer sehr fein gehackt
1 weiteres Ei, mit 1 EL Milch verquirlt
1 EL Mehl
Öl zum Frittieren
50 g Hartkäse, z.B. Sbrinz

Schalotten, Knoblauch und Kartoffel in grobe Stücke schneiden, mit der Butter in einem Topf andünsten. Mit Gemüsefond, Wein und Noilly Prat aufgiessen. Etwa 25 Minuten zugedeckt sanft köcheln lassen. Rahm und grob gehackten Spinat zugeben, kurz aufwallen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Fein mixen.
Eier 4 Minuten kochen, in eiskaltem Wasser abschrecken. Vorsichtig pellen. Eier mehlieren, mit der Ei-Milch und der Brösel-Nuss-Mischung panieren. Schwimmend in heissem Öl etwa 2 Minuten goldbraun frittieren.
Eier mit der Suppe in tiefen Tellern anrichten, den Käse darüberreiben.

Impressum

A.Vogel Gesundheits-Nachrichten
Natürlich gesund leben
Nr. 4 April 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
Joannis Malathounis (Rezepte)
Ingrid Zehnder
Adrian Zeller

Fotos
123RF (S. Chavan, A. Guillem, S. Kene, M. Marczak, J. Pawlak, J. Polc, royalty-stockphoto, A. Susomwong, yanlev)
agefotostock (CSP Eraxion, N. Tondini)
Agroscope/M. Tschumi
Biosphoto (T. Allofs), Bioforce (A. Leng)
Dreamstime (S. Jintasaereewong)
Fotolia (Yggdrasill), W. Jost, Kybun AG
mauritius images (Alamy, Imagebroker/K. Rein), PantherMedia (P. Marcinski)
Slowfood Deutschland (S. Sheets)
SLUB Dresden/Deutsche Fotothek
ThinkstockPhotos (Pacotoscano, J. Porenta, PrettyVectors, Vladrin, Wavebreak Media)
Verein Alte Salzstrasse
www.kisameetclay.com

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

Fleissige Verdauungsdrüse

Die Bauchspeicheldrüse liefert Hormone für die Blutzuckerregulierung und Enzyme für die Verdauung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Was sie krank macht, was ihr gut tut.

Ran an den Salat

Jedem Kind sein eigenes Beet: Gärtnern kann für den Nachwuchs eine wichtige Lebenserfahrung sein. Die «Essgärten für Kinder» fördern den Respekt vor der Natur und den gesunden Genuss.

Salz und Gesundheit

Die weisse Würze ist immer wieder in der Diskussion, besonders, was die Wirkung auf den Blutdruck angeht. Doch der Expertenstreit bringt für den Alltag wenig – und Salz ist gar nicht der eigentliche Übeltäter.

Und ausserdem:

Knirsch-Alarm im Kiefergelenk • Cool bleiben im Sommer

Licht, Luft und Sonne sind Güter, die wir viel zu wenig schätzen, die unser Leben bereichern und mannigfache Freuden auf unserem Weg ausstreuen. Alfred Vogel (1902–1996)

frischer Lebensenergie in den Frühling zu starten. Dafür eignen sich die P.-Jentschura-Produkte wie der zellspülende «7x7 KräuterTee», das omnimolekulare Lebensmittel «WurzelKraft» und das basisch-mineralische Körperpflegesalz «MeineBase».
Mehr Informationen unter: Jentschura [Schweiz] AG
Seestrasse 62, CH-8806 Bäch SZ
Tel. +41 (0) 44 784 79 31, E-Mail: info@p-jentschura.ch
Web: www.p-jentschura.ch.

FLOHSAMENSCHALEN

Natürliche Darmregulierung

Flohsamen helfen bei Verstopfung und Durchfall, reinigen den Darm von Fäulnisstoffen und Gasen, fördern das Wachstum darmfreundlicher Bakterien und helfen den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Ausserdem reduzieren sie das Hungergefühl und tragen so zur Gewichtskontrolle bei. Weisse, biozertifizierte mit 99 Prozent Reinheit geprüfte Flohsamenschalen können Sie auf der Webseite www.sogesund.ch bestellen.

ENTSCHLACKUNG

Energieschub für Körper und Seele

Die Monate nach dem Winter sind der ideale Zeitpunkt, dem hartnäckigen Winterspeck zu Leibe zu rücken. Es gilt, den Körper von Säuren, Schlacken und Schadstoffen zu befreien. Eine Entschlackung harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt und ist ein wahrer Jungbrunnen, um mit

NATURÖLE

Öl ist gesund

Die Naturöl AG produziert seit 15 Jahren hochwertige Delikatessöle aus eigenem Anbau. Rapsöl, Leinöl und Sonnenblumenöl liefern wertvolle Vitamine und Omega-3-Fettsäuren – sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
Für die tägliche Entgiftung bietet sich das Ölziehen als unkomplizierte Methode an, besonders für die Zahn- und Mundgesundheit. Es hilft gegen Zahnfleischbluten und Mundgeruch, festigt lockere Zähne, verringert Zahnbelag, bekämpft Karies und lässt Zähne wieder weiss werden.
Weitere Informationen zu den Delikatessölen, den hausgemachten Hofprodukten, feinsten Balsamicos und einer wunderschönen Geschenkauswahl der Naturoel AG finden Sie auf www.naturoel.ch.
Besuchen Sie auch unseren Hofladen: Naturoel AG, Familie Kressibucher, Im Sulz 186, CH-8506 Lanzenneunforn
Tel. +41 (0)52 747 13 33.

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

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. 45.–

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

Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Fit mit Trinkfasten

Starte deine Sportsaison bei uns! Eine Trinkfastenwoche bietet dir die optimale Basis für Höchstleistungen – im Sport wie auch persönlich. Eine Erfahrung, die es in sich hat! Die Region Vierwaldstättersee bietet optimales Terrain für deine Trainings.

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

sogesund.ch

Ch. Tanner
Reherstrasse 24a
9016 St. Gallen

- Bio Flohsamenschalen
- Bio Flohsamenpulver
- Bio Macapulver
- Bio Birkenholzzucker Xylitol
- Hanfprodukte
- Kokosöl, usw...

www.sogesund.ch Tel. 071 288 17 33

HOTEL KULTUR Andy ★★★★S PITZTAL · TIROL

Sommer Balance

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

3 Nächte ab CHF 630.– pro Person
7 Nächte ab CHF 1340.– pro Person

Tel. 0043 5414 86100
www.hotelandy.com | info@hotelandy.com

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

Wenn Menschen 350 Kilometer zum Arzt gehen, muss er gut sein. Oder der einzige.

Ärztemangel ist in Ländern wie Tschad ein großes Problem.
brot-fuer-die-welt.de/gesundheit

Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

HOTEL BAD RAMSACH
IHREM WOHLBEFINDEN ZULIEBE

SÄURE-BASEN-BALANCE
Auf natürliche Art und Weise den Säure-Basen-Haushalt harmonisieren

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

PREISE IN CHF
Hotel DZ 1490 / EZ 1670

BUCHUNGSDATEN 2016
01. - 07.05. / 19. - 25.06. / 14. - 20.08. / 16. - 22.10.

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

Naturerlebnis-Reisen

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**

Therapien - Produkte
Spiritualität -Vorträge
Gesundheitsmessen

Seit 2007 über 100 Messen...

www.gesundheitsmessen.ch
062 726 03 26

*** BIO HOTEL
PANORAMA
RESTAURANT

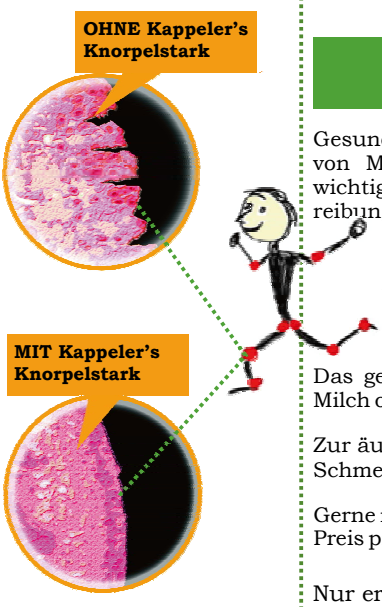
NEU: GESUNDHEITSWOCHEN
- mit Therapeutenteam
- Behandlungen abgestimmt auf Beschwerden
- umfangreiches Rahmenprogramm und Vorträge

Familie Steiner · Mals
+39 0473 83 11 86
www.biohotel-panorama.it
info@biohotel-panorama.it

BIO HOTELS
SÜDTIROL

Farbtherapie & Atlaslogie

Julia Giordano
Steiggasse 1
8400 Winterthur
Tel./Fax 052 202 55 00
www.julia-giordano.ch



Schnitt durch Gelenkknorpel
(Oesser et al., 2007, Osteoarthritis Cartilage 15, C61-62, 94)

Sorgen Sie für Ihre Gelenke mit

Kappeler's Knorpelstark

Gesunde Gelenke, Bänder und Sehnen sind Voraussetzung für den Erhalt von Mobilität und Lebensqualität. Der Gelenkknorpel ist besonders wichtig, da er als Stossdämpfer Höchstleistungen erbringt und einen reibungslosen und geschmeidigen Bewegungsablauf ermöglicht.

Kappeler's Knorpelstark ist die richtige Nährstoff–Versorgung für Ihre Gelenke als Prophylaxe und als Therapie bei Verschleisserscheinungen. Sehr gute Rückmeldungen auch bei Kiefergelenkknacken.

Das geruchlose Pulver wird in Müesli, Joghurt, in einem Glas Wasser, Milch oder Fruchtsaft während mind. 3 Monaten eingenommen.

Zur äusserlichen Anwendung Kappeler's Schmerzsalbe:
Schmerzstillend, abschwellend, entzündungshemmend.

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung entgegen.
Preis pro Dose à 350 g: Fr. 42.50 (Postversand ab 2 Dosen plus Porto)

Nur erhältlich bei:

Lisbeth und Bruno Kappeler
Kirchweg 2, 6022 Grosswangen
drogeriekappeler@bluewin.ch
Telefon 041 980 27 17

DORF-DROGERIE Kappeler GROSSWANGEN

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

Tautona
BIRKENZUCKER®
Holzsüsse aus Finnland

Tautona Birkenzucker: Süsses geniessen, ohne zu bereuen

Suchen Sie einen natürlichen und zahnfreundlichen Ersatz zum herkömmlichen Kristallzucker? Möchten Sie Süsses geniessen, ohne es nachher bereuen zu müssen? Oder sind Sie Diabetiker und möchten nicht länger verzichten? Dann ist der Tautona Birkenzucker, der natürliche Zucker, der aus Bäumen wie Birken und Buchen gewonnen wird, genau das Richtige für Sie.

Tautona Birkenzucker | 8606 Greifensee
079 103 88 15 | www. tautona-birkenzucker.ch

Hildegard von Bingen oder Franziska von Gossau

3000 Naturheilpraktiker und Therapeutinnen kennen sich aus.

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz

HPS LUZERN

Jetzt gratis ausprobieren!

Der Grosse Schnuppertag: acht Kurz-Referate und 17 Schnupperkurse zu Ausbildungen in Akupunktur, Ayurveda, Craniosacral, Kinesiologie, Massage, Shiatsu, TuiNa und sieben weiteren Methoden – viele davon neu mit eidgenössischem Diplom. Wir freuen uns auf Sie, Details: www.heilpraktikerschule.ch oder 041 418 20 10!

Heilpraktikerschule Luzern I Tel +41 (0)41 418 20 10 I www.heilpraktikerschule.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 Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abo-Nummer **kostenlos** herunterladen.

Den Schmerz abschalten.

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

von Kay Bartrow, broschiert, 93 S.

367 **CHF 13.50**

Wirksame Pflanzen, aktives Training.

Blasenprobleme natürlich behandeln

von Dr. A. Flemmer, broschiert, 144 S.

368 **CHF 26.90**

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.

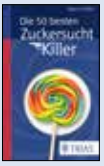
364 **CHF 13.50**

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

Für jede Lebensphase der Frau.

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

von K. Detloff, broschiert, 144 S.

369 **CHF 26.90**

Das Erfolgsbuch von A.Vogel!

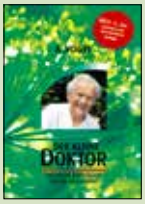
80 **CHF 18.50**

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

Häufiger Harndrang?

Gratis-App

Eine Antwort der Natur:
Prostasan®
Lindert Beschwerden wie Harndrang infolge beginnender Prostatavergrösserung.

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

www.prostasan.ch

A.Vogel