

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Heilwirkendes Wandern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970256>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

Als ich im Jahr 1950 mit einer akuten Leberstörung nach den USA reiste, konnte ich feststellen, dass nach Betreten dieses Kontinents die Störung völlig verschwand. Einige Wochen verblieb ich ohne sie, nämlich solange ich in den Staaten weilte. Sobald ich aber wieder in Europa landete, war die Störung auch sogleich wieder da. Durch Mittel und Diät liess sie sich nachträglich allerdings langsam beheben.

### **Optimale Wirkung bei Heilmitteln**

Ein chinesischer Arzt würde uns in bezug auf die Einnahmezeit unter Umständen ans Herz legen, ein Lebermittel während der Nacht einzunehmen, dann, wenn die Leber am aktivsten arbeitet, ebenso ein Nierenmittel, ja sogar ein Herzmittel. Gerade zu diesem Zeitpunkt wäre der Wirkungseffekt von einem Naturheilmittel noch stärker in der Zeit, in der nach der chinesischen Erfahrung das Organ am allerstärksten arbeitet. Wenn wir dies selbst feststellen wollen, so können wir es ohne weiteres tun. Wenn wir nachts an der Niere immer zur gleichen Zeit einen Schmerz verspüren, dann wissen wir, das ist genau die Zeit, wo die Niere am stärksten beansprucht ist. Auf der Leber einen Druck, ein komisches Gefühl, ein leichtes Schlechtsein zu verspüren, bedeutet, dass das die Stunde ist, in der die Leber am meisten arbeitet. Auch der Magen kann schmerzen, Krämpfe produzieren, die Bauchspeicheldrüse kann plötzlich mit einem Klemmen uns aufwecken. All diese Funktionsstörungen, die uns nachts aus dem Schlaf reissen, zeigen uns an, wann das Organ auf höchsten Touren läuft und die

Funktionen am ausgeprägtesten sind. So haben die Chinesen die Sache herausgefunden. Chinesen sind gute Beobachter, sie sind nicht dumm, haben eine alte Kultur. Ich habe bei meinem Aufenthalt bei den Chinesen manches von ihnen diesbezüglich gelernt. Ich werde später wieder einmal über die Organuhr schreiben und die genauen Zeiten angeben. Wenn wir nicht zu bequem sind, dann könnten sowohl unsere Lebermittel, Nierenmittel oder diejenigen für die Bauchspeicheldrüse oder das Herz genau in der richtigen Nachtstunde eingenommen werden. Damit wäre eine noch stärkere, intensivere Wirkung zu erreichen und auf unsere Organe auszuüben. Unser Körper ist viel interessanter und wunderbarer gestaltet, als man normalerweise annimmt. Aber je mehr man in diese Vielseitigkeit einen Einblick bekommt, um so schwieriger ist es, bei allen Behandlungsmethoden und Medikamenten, das Maximum an Wirkungseffekten herauszuholen. Wir sollten und müssen lernen, unseren Körper genau zu beobachten. Dann sind wir auch nicht so schnell unwillig, deprimiert, wenn eine Anwendung oder ein Medikament nicht sofort das auslöst, was wir erwarten. Wenn wir einmal gelernt haben, unseren Körper in seiner individuellen Sensibilität besser zu verstehen, dann werden wir in bezug auf die Heilmittelaufnahme die Zeit und das Quantum ernstlich beachten. Und es würde uns gelingen, im engen Zusammenwirken mit unserem Therapeuten die Behandlungsmethoden, auch mit Naturmitteln, so zu gestalten, dass wir sie im Sinne unseres eingangs erwähnten Beispiels als wirkliche Massarbeit bezeichnen können.

### **Heilwirkendes Wandern**

Besonders heute, da in den Städten und Industriegegenden die Luft immer mehr mit giftigen Gasen und allerlei schädlichen, feinstofflich verteilten gesundheitsschädigenden Giften verunreinigt ist, gehört es zu den gesundheitlichen Notwendigkeiten, von Zeit zu Zeit in verhältnismässig guter

Luft und in sauerstoffreichen Gegenden zu wandern. Zudem ist ja gerade die Bewegung zur Anregung des Kreislaufes, als Training für die Muskeln und als Reinigungsfaktor für die Lungen von so grosser Bedeutung. Sicherlich haben wir in der Schweiz in unseren Bergen wunderbare

Möglichkeiten, schöne Wanderungen durchzuführen, sei es nun im Berner Oberland, im Wallis, im Engadin oder in anderen höher gelegenen Gebirgsgegenden. Aber von Zeit zu Zeit ist es sicher auch von grossem gesundheitlichem Wert und eine Bereicherung für Geist, Körper und Seele, wenn wir in südlichen Ländern wandern, vor allem auf Inseln des Mittelmeeres. Inseln haben zugleich noch den grossen Vorteil, dass wir jodhaltige Meeresluft einatmen können, neben den würzigen, mit ätherischen Ölen geschwängerten Düften der Heil- und Würzpflanzen.

### Die Insel Samos

Von den vielen Mittelmeer-Inseln, die ich schon besucht und durchwandert habe, ist die Insel Samos, ganz in der Nähe der türkischen Küste, eine der eindrucksvollsten. Nicht umsonst erhielt Samos schon in der Antike zahlreiche Beinamen, wie die Blumenreiche, die Ölreiche und vor allem auch die Weinreiche. Sorgsam bebaute Talebenen und Terrassen an den Hängen wechseln sich auf dieser gebirgigen Insel ab, und die kleinen schmucken Dörfer fügen sich harmonisch in das Landschaftsbild. Auffallend ist ja bei allen griechischen Inseln, dass die Bewohner es meisterhaft verstehen, bauliche Mängel zu verdecken, indem sie alles weiss tünchen und somit dem Besucher den Eindruck von Hygiene und Reinlichkeit vermitteln. Neben den wild zerklüfteten Felsenküsten findet man auch schöne, kleine Buchten, zum Teil mit Kieselsteinen, manchmal aber auch mit feinem Sand bedeckt. Mit Wassertemperaturen von 18 bis 20 Grad, was für Meerwasser sehr günstig und erfrischend ist, kann man sehr früh, oft schon Ende April oder Anfang Mai, Badeferien geniessen. Das Wasser ist bei fast allen Inseln klar und sauber, hingegen an vielen grösseren Orten der Küste ist das Wasser, vor allem durch Öl von den Schiffen, durch Abfälle und Verunreinigungen der Industrie, verschmutzt, so dass das Baden an manchen Stränden keine Freude mehr bereitet.

Samos ist glücklicherweise vom Fremdenstrom noch nicht überrannt und dadurch

noch ziemlich unberührt. Wir hatten die Gelegenheit, in einer ganz einsamen Bucht in der Nähe von Pythagorion, in einem sauberen, gut geführten Hotel zu wohnen. Es ist wirklich ein Vergnügen, morgens drei bis fünf Stunden zu wandern und nachmittags im Meer zu baden. Auf den Wanderungen in der Bergwelt im Inselinnern hat man eine einzigartige schöne Sicht auf den Golf von Tiganion, und bei schönem Wetter sieht man viele Einzelheiten des türkischen Festlandes mit dem markanten Berg Mykale. Obschon im April die Mandeln geblüht und bereits Früchte angesetzt hatten, stand die Insel noch in voller Blüte. Vor allem die vielen Ginsterbüsche erstrahlten in ihrem leuchtenden Gold aus dem tiefen Grün der Sträucher. Wenn die Sonne höher stieg und die Temperatur zunahm, verbreitete der Thymian seinen intensiven Duft, der hier, wie überall auf den Mittelmeerinseln, kleine Sträucher bildet. Auch Majoran wächst wild in schönen Büschen, und man kommt immer wieder in Versuchung, ein paar Blättchen zu zerreiben, um diesen feinen Duft während des Wanderns einzusatmen. Auch der Salbei kommt reichlich vor und blüht bereits. Die Einheimischen gebrauchen ihn immer wieder als Tee und schreiben ihm, genau wie die Chinesen, starke heilende Kräfte zu. Auch das Johanniskraut blüht bereits. Hier gedeiht die alpine Form, wie wir sie bei uns in den Alpen finden, die auf der Spitze vier, fünf, sechs Blüten hat und sich nicht seitwärts verzweigt, wie bei uns die Tieflandform. Es handelt sich um die richtige *Hypericum perforatum*. Meiner Gewohnheit gemäss zupfe ich oft ein paar Knospen davon ab, esse sie und erwarte davon erfahrungsgemäss, dass meine Kapillaren, die feinen Blutgefässe, davon profitieren und der Körper die Sonnenstrahlen besser assimiliert. Man wird rascher braun, wenn man immer etwas Johannisblüten isst oder, wenn man sie nicht beim Wandern zur Verfügung hat, die Tinktur einnimmt. *Hypericum* hat nämlich die Eigenschaft, die Lichtempfindlichkeit des Körpers zu erhöhen. Man verbrennt sich natürlich auch rascher, wenn

man sich zu viel der Sonne aussetzt, denn die Ultraviolett-Bestrahlung ist im Gebirge und am Meer bekanntlich am stärksten.

### **Wanderparadies für Naturfreunde**

Für Naturfreunde bietet die Samos-Insel viele Schönheiten und Sehenswürdigkeiten. Sehr beeindruckt war ich vom Höhlenheiligtum, dem mehr als 2000 Jahre alten Eupalinos-Tunnel, der weit in einen Berg hineinführt und noch verhältnismässig gut erhalten ist. Er enthält eine Wasserleitung, und man kann heute noch die Röhren dieser Leitung sehen. Er erinnert mich ganz an den Tunnel, den Hiskia unter dem Felsen von Jerusalem errichtet hatte und der heute noch klares Quellwasser bis zum kleinen Teich von Siloah führt, wo zur Zeit Jesu die Kranken hineingetaucht waren, um Gesundheit zu erlangen. Ein kanadischer Freund und ich, beide in Badehosen, hatten damals mit Hilfe einer Taschenlampe den ganzen Tunnel durchwandert. Das Wasser, das uns zeitweise bis an die Hüften reichte, war klares, schönes Wasser. Unsere Angehörigen gingen mit unseren Kleidern um den Berg herum, und beim Teich Siloah warteten Sie auf uns, damit wir uns wieder anziehen konnten. Es war eine sehr eindrucksvolle Erfahrung an einem geschichtlich so interessanten Ort. Man sah genau, wie hier im Eupalinos-Tunnel, auch noch jeden Meisselschlag, der geführt wurde, um den Fels abzusprengen.

Die ganze Insel Samos ist mit schönen Wanderwegen durchzogen, welche die Bauern und Jäger sowie vielleicht auch noch das Militär erstellt haben. Immer wieder kommt man an schönen Weinbergen vorbei, und auch die Obstgärten sind vorzüglich gepflegt. Die vielen tausend bis zweitausend Jahre alten, knorrigen Olivenbäume sind immer wieder eine Augenweide. Auch die alten Johannisbrotbäume erinnern uns an die Zeit, als wir als Buben mit viel Vergnügen Johannisbrot als Ersatz für Süßigkeiten oder Schleckereien assen. Johannisbrot ist sehr gesund und enthält einen wertvollen, basenreichen Zuckersstoff. Während des Krieges haben wir aus Johannisbrot einen freinschmeckenden

Sirup bereitet, den wir mangels einer anderen Zuckerform als Grundlage für unsere Hustensirups gebrauchten. Oft ist ein solches Ersatzprodukt, zu dem man gezwungen wird, viel wertvoller als die üblichen Rohstoffe.

### **Unverfälschte Nahrung**

Sehr beeindruckt haben mich auch einige Quellen, wo das Wasser direkt aus dem Felsen herauskam und so frisch, kühl und klar war, dass man sich kein besseres Mineralwasser vorstellen könnte. Bei einer der Quellen haben wir unsere Früchte, unser Risopan und unsere Datteln gegessen, und zwar unter uralten Platanen, die einen Durchmesser von über zwei Metern haben. Ich hatte den Eindruck, dass diese sicher nahezu 20 Jahrhunderte, also 2000 Jahre Zeit gehabt haben, um so gross, dick und mächtig zu werden. Es ist ein Genuss, so alte Bäume zu betrachten und sich vorzustellen, was sie alles miterlebt haben und uns zu sagen hätten, wenn sie nur reden könnten.

Bewundert haben wir auch die gesunden, kräftigen Feigenbäume, die voll von Früchten hingen, zum Teil schon so schön entwickelt, und wir bedauerten, dass sie nicht reif zum Pflücken waren, sonst hätten wir uns gerne bei den Bauern mit frischen süssen, saftigen Feigen eingedeckt. Denn Feigen sind neben ihrer fördernden Tätigkeit auf den Darm sehr kalkreich und als Kalklieferant für die Gesundheit sehr wertvoll. Mit frischen Feigen, mit Nespole (Mispeln), dem feinen aromatischen Schafkäse, dem guten Joghurt und dem mit einem Zusatz von Kartoffeln zubereiteten Brot könnte man eine wunderbare Kur machen. Besonders für lymphatische Menschen, die einen Kalkmangel aufweisen und für Infektionen und Katarrhe anfällig sind, wäre das eine herrliche Kur. Man könnte also einen Urlaub mit einer solchen Kur verbinden, und wenn man dann noch die guten Salate dazunimmt, die man hier anbietet, mit Lattich, vollreifen Tomaten, Zwiebeln und den grünen, kleingeschnittenen Knoblauchröhrchen, dann könnte man gesundheitlich sehr viel profitieren.

### **Agrarstruktur**

Über den Thioberg führt eine wunderbare Wanderung durch Olivenhaine nach Nissi, und hier in der Nähe gibt es alte Bauernhöfe, bei denen man sich um hundert Jahre zurückversetzt fühlt. Hier scheint wirklich die Zeit noch stehen geblieben zu sein. Beim Weiterwandern kommt man dann durch die fruchtbare Ebene von Kamara. Man sieht, wie dieser Boden seit Jahrhunderten gut gepflegt worden ist, denn heute noch sind die Erträge beträchtlich, und die Pflanzen machen einen sehr gesunden Eindruck. Neben Zucchetti, Gurken, Tomaten und Kartoffeln habe ich das erstmal eine grössere Pflanzung von Kichererbsen gesehen. Schön säuberlich in gleichmässigen Reihen gepflanzt, und was mich bei den Kulturen beeindruckte: sie waren unkrautfrei, ohne Maschinen von Hand bearbeitet. Auf der ganzen Insel begegneten wir Boretsch, der wild wie ein Unkraut an den Wegrändern und zwischen den Feldern gedeiht, abwechselnd mit Fenchel. Mit Boretsch wissen die Bewohner nicht viel anzufangen, während der Fenchel als Gewürz gebraucht wird, vor allem zum Aromatisieren von vielerlei Gemüsen. Oft wird mit Fenchel eine gute Gemüsesuppe gewürzt. Die Inselbewohner verstehen sehr gut, aus allem möglichen Gemüse und Kräutern eine gute, nahrhafte Suppe zuzubereiten.

### **Besuch von Klöstern**

Zwischen schönen Hafer-, Gersten- und Weizenfeldern besuchten wir auch das Kloster Megali Panaghia. Leider hat auch dieses Kloster, wie alle anderen Klöster, die wir auf der schönen Insel gesehen haben, einen sehr verwahrlosten Eindruck gemacht. Währenddem meine Freunde sich mit einem alten koptischen Priester unterhielten, der dieses Kloster mit einer älteren Frau verwaltet, habe ich meine Neugierde befriedigt und ging im ganzen Kloster herum. Die vielen Zellen, es mögen ein paar Dutzend gewesen sein, waren noch gut erhalten mit weiss getünchten Wänden. Aber überall standen verrostete Eisenbetten mit halbvermoderten Matratzen

und allerlei Einrichtungsgegenstände lagen herum. Es war genau so, wie wenn in einem Krieg die kämpfenden Truppen gerade erst die Räume verlassen hätten. Schade, dass man diese schön gelegenen Gebäude mit den soliden Natursteinmauern, die nun doch schon Jahrhunderte überdauerten, nicht zu irgendeinem nützlichen Zweck wiederverwendete und sie als Erholungsheim für verwaiste Kinder, als Ferienheim oder sonst einem nützlichen Zweck dienstbar macht.

Schade auch, dass die griechische Kirche mit ihren Klöstern, die, wie ich von kompetenter Seite erfahren habe, sehr reich sein sollen und ihre Kapitalien in den Supermarkets, in Handelsfirmen und in verschiedenen Finanzinstituten investierten, für ihre eigenen verlassenen Klöster keinen Sinn haben und alles dem Zerfall preisgeben. Die Felder sind an die Bauern verpachtet, und bei den Gebäuden wird nur noch das ein wenig erhalten, was noch von ein oder zwei Personen bewirtschaftet werden kann. Die gleichen Zustände haben wir bei dem schön gelegenen Kloster Vronda beobachtet, das nur noch von einem alten Mönch und einer alten Nonne bewohnt wird. Wenigstens als Ferienheim für unbemittelte Kinder könnten diese Gebäude noch zweckmässige Verwendung finden, und bestimmt hätten viele Kinder ein unvergleichliches Ferienerlebnis an einem so schönen Ort. Dann hätte der Reichtum dieser Institution wenigstens noch einen praktischen Sinn.

Vom einsam gelegenen Kloster Megali Panaghia kann man weiterwandern nach Myli und kommt durch duftende Zitronen- und Orangengärten, die zum Teil in Blüte stehen und herrlich duften, wieder zurück in das idyllische Hafenstädtchen Pythagorion, das erst kürzlich diesen Namen nach dem berühmten Griechen Pythagoras bekommen hat, mit dessen Lehrsätzen wir uns ja in der Schule herumschlagen mussten und die uns sicher allen noch lebendig in Erinnerung sind. Pythagoras war übrigens Vegetarier, und bei Ovid lernen wir einen interessanten, ethisch hohen Standpunkt kennen, wenn wir uns den realen

Wert folgender Erzählung vor Augen führen. Er sagt dort: «Wie kann jemand mit der gleichen Hand, mit der er dem Tier das Futter gereicht hat, ein Messer ergreifen und ihm die Gurgel durchschneiden. Wie weit ist ein solcher Mensch vom Verbrecher entfernt?» Es heisst auch so schön: «Tötet das schädliche Tier, doch rühret sein Fleisch nicht an, nährt euch von milderer Speise.» Man kann verschiedener Meinung sein über eine gewisse Ethik, die von Vegetariern damals und heute noch vertreten wird. Auf jeden Fall liegt in diesen Sätzen ein grosses Verständnis für die uns anvertraute stumme Kreatur, dem Tier.

### **Ausrottung der Tierwelt**

Auf den ganzen Wanderungen auf dieser Insel ist uns etwas aufgefallen. Wir haben in den acht Tagen gar kein Wild angetroffen. Aber auf allen Pfaden lagen eine Menge Patronen von den Jägern. Man wundert sich, was diese Jäger noch erwischen konnten. Es ist so schade, dass man in vielen südlichen Ländern so wenig Verständnis für das Wild hat, dass die Lust des Jagens wie eine Seuche zur Vernichtung, das heisst fast zur Ausrottung des Wildes geführt hat. Es ist doch erfreulich, wenn man in der freien Wildbahn immer wieder Tieren begegnet. Sie gehören genauso wie die Pflanzen zur Harmonie in der Natur und haben nebenbei noch wichtige Funktionen zu erfüllen, um das biologische Gleichgewicht in der Tierwelt zu gewährleisten. Auch die vielen, vielen Singvögel, die sicher in all den Büschen und Bäumen ihren Platz einnehmen könnten und die ganze Natur mit ihrem Gesang verschönern würden, fehlen hier zum grossen Teil, weil sie durch die leidenschaftlichen Nimrode dezimiert werden. Dafür leidet man unter der Mückenplage. Ausser einigen Schwalben haben wir Mühe gehabt, einen Singvogel zu sehen. Und wenn man bedenkt, wieviel Mücken die Vögel täglich vertilgen und wie wenig Fleisch sie dem Vogelfänger liefern, dann ist der Schaden grösser als der Nutzen. Nicht zuletzt ist auch die Gefahr der Infektionen, die durch Mücken und Insekten übertragen werden, nicht unbedeutend.

Auch Italien leidet unter dem gleichen Mangel an Verständnis. Da sollten Lehrer, Ökologen, Politiker und kirchliche Würdenträger etwas unternehmen. Aber ich habe selbst unter meinen Bekannten die Beobachtung gemacht, dass sie selbst Lockvögel aufstellten und ihre Freude daran hatten, die angelockten Vögel abzuknallen. Sogar ein berühmter Professor der Medizin, den ich sehr gut kenne, hat sich an diesem unrühmlichen Sport beteiligt! Gegen meine Einwände hatte er nur ein mitleidiges Lächeln.

### **Andere Sehenswürdigkeiten**

Berühmt und wichtig für viele Besucher ist auch der Heraion-Tempel, der nach der Absicht der Erbauer der grösste Tempel auf dieser Erde hätte werden sollen und Hera, der Göttin der Fruchtbarkeit, geweiht war. Diese Tempelruinen der Antike zeigen, was für eine starkes Bedürfnis die Menschen damals hatten, höhere Gewalten anzubeten und gütige oder launenhafte Götter zu verehren. Unwillkürlich musste ich da an Baalbek denken, ebenfalls ein noch gut erhaltener Tempel, der der Göttin der Fruchtbarkeit gewidmet war und wo überall auf den bildhauerisch schönen Kapitälern und Verzierungen im ganzen Tempelgebiet die Blüte und die Frucht als Symbole der Fruchtbarkeit erscheinen. Unwillkürlich muss man auch an den Aeropag in Athen denken, wo Paulus seine einzigartige, wunderbare Rede gehalten hatte und den Athenern über den unbekanntem Gott, der über allen Göttern steht und der der Schöpfer alles Sichtbaren ist, eine Erklärung gab. Es lohnt sich, diese ganze Begebenheit in der Apostelgeschichte, Kapitel 17, Verse 16 bis 34, durchzulesen und zu überdenken, wie klug Paulus vorging. Obschon die Insel Samos in den vielen Jahrhunderten vor und nach Christus immer wieder erobert, geplündert und ausgeraubt wurde, hat sie ihre Naturschönheiten erhalten. Genauso knorrig wie die Zwerg-eichen, die überall auf der Insel gedeihen und die einem mit ihren stacheligen Blättern, die wie kleine Stechpalmenblätter aussehen, die Haut aufritzen, genauso ur-

wüchsig und kernig ist die ganze Pflanzenwelt auf der Insel geblieben, und doch sieht man immer wieder zwischen all diesen stacheligen Büschen wilde, wunderschön leuchtende, farbige Gladiolen. Solange Samos nicht vom grossen Touristenstrom überflutet wird, lohnt es sich für Naturfreunde, Menschen, die Pflanzen, das Meer, das Wandern und die stille Schönheit einer noch urwüchsigen, unverdorbenen Natur lieben, auf Samos Wanderferien zu machen. Die Familie Karagiannis, die Besitzerin des Glikoriza Beach Hotels in Pythagorion, kennen noch etwas von der alten griechischen Gastfreundlichkeit, bei welcher man sich wohl fühlen kann und bei der jeder anständige Naturfreund noch als Persönlichkeit zur Geltung kommt.

Gesunde – und solche die es bleiben wollen – Kranke und Krebsleidende – und solche die es nicht bleiben wollen – sollten das Buch lesen von W. O. Amann

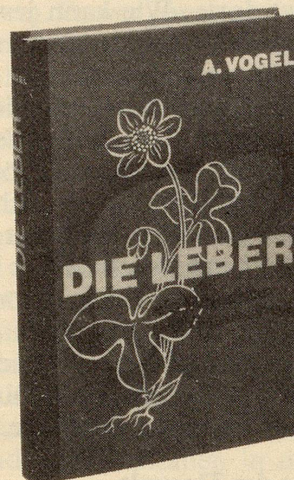
## «Erfolgreich gegen Krankheit und Krebs»

DM/SFr. 29.–  
gegen Scheck oder Nachnahme.  
Prospekt kostenlos gegen  
Rückporto

**Internationale Gesellschaft  
für gemeinnützige Krebshilfe e.V.**

BRD-4600 Dortmund 18,  
Bannenberg 7  
6251 Selters/Ts. 1, Wiesenstr. 3  
CH-8041 Zürich-Leimbach,  
Maneggpromenade 86

Es lohnt sich für Sie!



### **Wer in der heutigen Zeit gesund bleiben will – braucht dieses Buch!**

Eine gesunde Leber ist die notwendige Voraussetzung zu einem gesunden Leben.

Der weltbekannte Schweizer Naturarzt Dr. h. c. A. Vogel als Heilpflanzenforscher, Phytotherapeut und Entdecker natürlicher Heilkräfte bei den Naturvölkern macht seine wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse in diesem Buch allen daran Interessierten zugänglich.

260 Seiten Inhalt. Mit 8 Farbtafeln nach Aufnahmen des Verfassers und vielen wertvollen Diät-Rezepten. Format: 12,5 x 20 cm. Kunstleder-einband mit cellophanierten Überzügen.

Preis: Fr. 28.– / DM 29.50  
zuzüglich Versandkosten

Zu beziehen bei  
Verlag A. Vogel GmbH, 9053 Teufen

In Deutschland:  
Verlagsauslieferung A. Vogel  
Postfach 5003, 7750 Konstanz 12