Die praktische Seite

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 2: **Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vitaminbombe und Lebenselixier

Wußten Sie, daß ein dorniges Ölweidengewächs hierzulande unser größter Vitamin-C-Lieferant ist? Der die Zitrusfrüchte um das Zehnfache schlägt und fast überall in Nord- und Mitteleuropa zu finden ist: an den sandigen Nord- und Ostseeränden, auf den Kiesbänken von Gebirgsflüssen oder als Böschungspflanze entlang der Autobahnen. Von Sanddorn ist die Rede, dem die Finnen schon lange viel abgewinnen. Saucen zum Beispiel oder Sirup, Mus, Saft, ja sogar Eis oder Konfitüre.

Das muß an ihrem Umgang mit der Kälte liegen, denn Sanddorn schützt dank seiner hohen Vitamin-C-Mengen, seines Gehalts an Vitamin A, B, E und an Betacarotin sowie an Kalzium vor Erkältung und Grippe. Aber nicht genug: Sanddornbeeren kräftigen die Knochen- und Zahnsubstanz, das Zahnfleisch, Herz und Kreislauf und sind eines der besten natürlichen Stärkungsmittel.

A.Vogel empfiehlt, von diesem gesunden Energiequell soviel wie möglich zu profitieren und ihn zum festen Bestandteil des Speiseplans zu machen. Sanddornkonfitüre (Bio-Sanddorsan), das Sanddorn enthaltende Stärkungs- und Aufbautonikum Vitaforce (in D: Vitalextrakt) und die natürlichen Bio-C-Lutschtabletten von A.Vogel sind in Drogerien, Apotheken und Reformhaus erhältlich.

Gut zu wissen:

Kurse/Seminare:

11./12.2. Bern: «Ausgebrannt – was tun dagegen?», 2-Tages-Seminar. Auch 16./17.3. in Zürich.
Auskunft: Team-Netz, Hallenstr. 10, 8008 Zürich, Tel. 01/262 55 24

25./26.2. Zürich: «Craniosacral-Balancing», Berufsbegleitende Ausbildung/Einführung.
Info: Sphinx-Workshop, 4117 Burg/BL, Tel. 061/731 23 24

24.-26.3. München: «Abschied vom Vater».
Anmeldung: ZIST, Richard-Wagner-Str. 9, 80333 München, Tel. 089/52 52 22

24.-26.3. Interlaken: «Neue Therapien mit Bach-Blüten» von Dietmar Krämer.
Auskunft: Tantra Galerie, Jungfraustr. 29, 3800 Interlaken, Tel. 036/ 22 74 14

Multivision:

3.3. Frick: Multivisionsschau «Feuer-Wasser-Erde-Luft», von Bruno Blum

29.3. Luzern: Bruno Blum, siehe 3.3.

31.3. Murten: Bruno Blum, siehe 3.3.

Ferien:

23.2. und 2.3. San Bernardino: «Schneeschuhlaufen».
Auskunft: Gabriella Lohner, 7432 Zillis, Tel. 081/61 10 29

12.-19.3. Ausserberg VS: Fasten-Wandern.
Auskunft Regi Meier-Brugger, Postfach, 9006 St.Gallen, Tel. 071/25 52 02

Früchte des Winters – festlich inszeniert ▶
Karneval in Venedig