Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 64 (2007)

Heft: 5: Mein Kind schläft nicht!

Rubrik: Fakten & Tipps

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

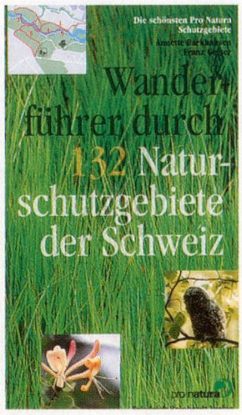
Terms of use

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: 15.07.2025

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

Buchtipp 1: Wandern in Naturschutzgebieten



«Wandern in Naturschutzgebieten – auf der Suche nach der verlorenen Zeit». So ist das Eingangskapitel dieses Wanderführers überschrieben, der 99 Wanderungen zu 132 Naturschutzgebieten der Schweiz schildert. Sich sehr wohl bewusst, dass Tourismus in geschützten und gefährdeten Landschaften nicht unproblematisch ist, führen die Autoren Naturbegeisterte durch Moor und Trockenwiese, durch Auen- und Urwald, zu Orchideen- und Vogelparadiesen, von Weihern und Flüssen im Tiefland bis in die grandiose Hochgebirgslandschaft.

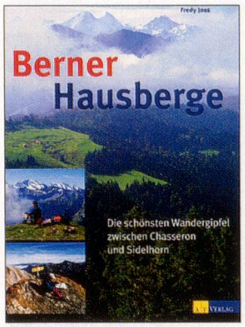
Jede Wanderung in diesem kompakten Band ist mit Tipps zu günstigster Besuchszeit, Anreise, Anforderungen und Ausrüstung versehen. Hinweise auf weitere kulturelle oder historische Sehenswürdigkeiten fehlen ebenso wenig wie Empfehlungen zum Verhalten im Schutzgebiet.

Annette Barkhausen/Franz Geiser, «Wanderführer durch 132 Naturschutzgebiete der Schweiz», 426 S., gebunden, 12 x 21,5 cm, Friedrich Reinhardt Verlag 2002, ISBN 3-7245-0958-8, CHF 48.00, Euro 32.70.

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Fakten & Tipps

Buchtipp 2: Berner Hausberge



Das Buch von Fredy Joss, dessen Fotografien schon häufig die GN schmückten, führt auf die 50 schönsten und attraktivsten Gipfel rund um Bern.

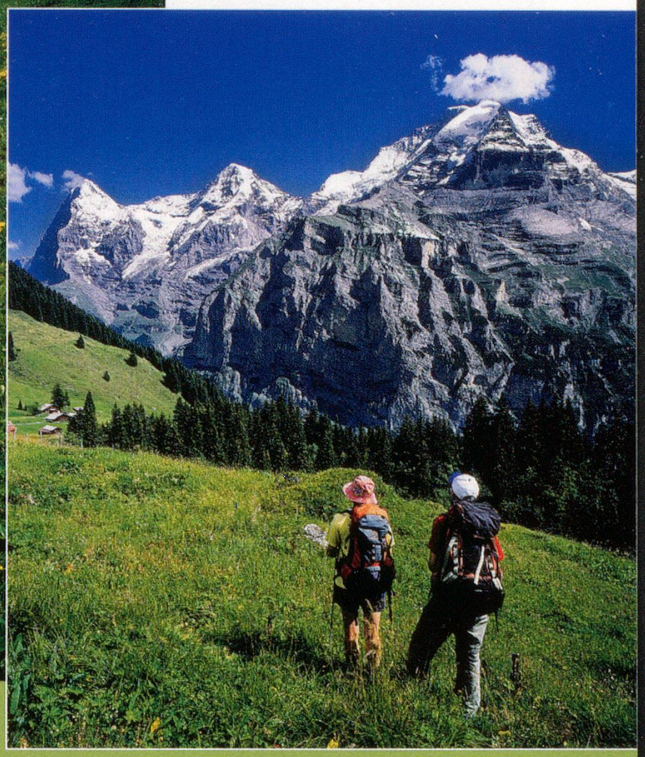
Vom Chasseral im Jura bis zum Hockenhorn am Lötschenpass, von den Rochers de Naye am Genfersee bis zum Sidelhorn an der Grimsel – alle Gipfel sind als Tagestouren von Bern aus mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Eine Einladung nicht nur an Berner, sondern an alle Wanderer, das weite Einzugsgebiet der Berner Hausberge zu entdecken.

Unter den beschriebenen Touren, jede mit einer ausführlichen Beschreibung versehen, befinden sich einige Klassiker, die aber auf neuen Pfaden erschlossen werden. Viele der vorgestellten Berge sind jedoch wenig bekannt, und einer der Gipfel erscheint zum ersten Mal überhaupt in einem Führerwerk.

Präzise Routenbeschreibungen mit Kartenausschnitten und Angaben zu Schwierigkeit, Zeitbedarf, Unterkünften und Gastwirtschaften am Weg erleichtern die Tourenplanung. Informative Texte sowie prächtige Farbfotos verlocken dazu, sofort in die Wanderschuhe zu steigen.

Fredy Joss, «Berner Hausberge. Die schönsten Wandergipfel zwischen Chasseron und Sidelhorn», 128 S., gebunden, 21,5 x 28,5 cm, AT Verlag 2005
ISBN 13: 978-3-03800-206-2, CHF 46.00, Euro 29.90.

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.



Buchtipp 3: Wandern und Geniessen

Die Bilder des Biologen und erfahrenen Wanderers Heinz Staffelbach sind allein schon ein Genuss und machen Lust aufs Wandern und die Natur.

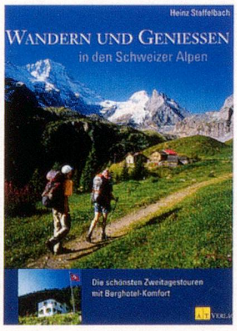
45 Touren, die zweifachen Genuss versprechen, schlägt Heinz Staffelbach, ebenfalls schon als Fotograf und Autor in den GN vertreten, vor: Eine attraktive Bergwanderung und einen Aufenthalt in einem komfortablen Berggasthaus.

Alle diese zweitägigen Wanderungen in den Schweizer Alpen sind sorgfältig ausgewählt, mit Routenbeschreibung, Höhenangaben, Hinweisen zur Schwierigkeit und einer Übersichtskarte. Die Touren sind nicht nur lohnend, sondern von allen machbar: Sie sind nicht zu lang, nirgends besonders schwierig und durchwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Dazu kommen für jede Wanderung ein oder mehrere Berggasthäuser oder Berghotels, die abseits der grossen Orte, aber stets bequem in der Mitte der Zweitagesstrecke liegen.

Ein Buch für alle, die der Verführung einer Bergwanderung mit einer Prise Luxus nicht widerstehen können: Alte Wanderhasen, die sich auch mal verwöhnen lassen möchten, Anfänger, die einen genüsslichen Einstieg ins Wandern suchen, aber auch Familien oder ältere Menschen, die die Privatsphäre eines Zimmers im Berghaus schätzen; kurz, ein Buch für alle, die gerne wandern und ebenso gerne geniessen. Mit wunderschönen Fotos und vielen Tipps.

Heinz Staffelbach, «Wandern und Geniessen in den Schweizer Alpen», 192 S., gebunden, 21,5 x 28,5 cm, AT Verlag 2006, ISBN 13: 978-3-03800-208-6, CHF 59.90, Euro 39.90.

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.



Blick auf die blühenden Echinaceafelder in Roggwil/TG. Qualitätsprodukte aus Frischpflanzen sind die Stärke der Firma A.Vogel/Bioforce.

Fakten & Tipps

Grosses Kundenlob für A.Vogel

Schon letztes Jahr gab es Grund zur Freude bei A.Vogel/Bioforce: In der europaweiten Gesundheitsstudie von «Readers Digest» wurde das Unternehmen durch die Konsumenten durchwegs positiv beurteilt.

Die Studie «Europe Health» wurde nun zum zweiten Mal in 13 Ländern durchgeführt. In der Schweiz wurden 2549 Teilnehmer befragt.

Dabei kamen interessante Ergebnisse zutage: Was die Gesundheit angeht, sind die Schweizer jetzt schon Europameister! 79 Prozent beurteilen ihren persönlichen Gesundheitszustand als gut bis hervorragend, 40 Prozent ergreifen Initiative für ihre Gesundheit, und erstaunliche 92 Prozent fühlen sich beim Thema Gesundheit gut bis sehr gut informiert. Europaweit sind dies nur 15 Prozent.

Da bei der Frage, in welchen Medien sich Interessierte denn informieren, Zeitschriften mit 70 Prozent ganz vorne liegen, freuen sich auch die «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» über dieses Ergebnis, dürfen sie doch seit über siebzig Jahren mit dazu beitragen.

Auch das Unternehmen Bioforce in Roggwil darf stolz sein: «Wo gibt es viel Gegenwert fürs Geld?», «Wer stellt beste Qualitätsprodukte her?» und «Wer kommuniziert gut mit seinen Kunden?» wurden die Studienteilnehmer gefragt. Auf Platz 1 in allen drei Fällen: A.Vogel. Bei der vierten Frage «Welche Unternehmen haben in der Schweiz einen guten Ruf? » belegt die Firma Similasan mit 4.27 von 5 Punkten den ersten Platz – dicht gefolgt von A.Vogel mit 4.25 Punkten. Da darf man in Roggwil strahlen – und so weitermachen.

Bio Marché in Zofingen

Mitten im historischen Ambiente der Zofinger Altstadt findet vom 22. bis 24. Juni 2007 die wichtigste Schweizer Bio-Messe statt. Von den Veranstaltern geplant als Verbindung von Markt und Messe, von Kulturfestival und Informationsplattform, von Familienausflugsziel und Ort des Geniessens, bietet der Markt Interessantes und Neues aus dem Bio-Bereich.
Die Zulassungskriterien für die Aussteller und deren Produkte sind streng – wo Bio drauf steht, soll in Zofingen auch Bio drin sein. Mehr Informationen über das «Fest der Sinne» finden Sie auch unter www. biomarche.ch.

Buntes Treiben und Bio-Schlemmereien beim Bio-Marché in der Zofinger Altstadt.

Tagung Ernährung und Gesundheit

Der Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) veranstaltet vom 15. bis 16. 06. 2007 in Dornach bei Basel die Tagung «Ernährung und Gesundheit – ein ganzheitlicher Weg».
Hier kommen prominente und kompetente Referentinnen und Referenten aus Forschung und Wissenschaft zu Wort, werden Strategien und Visionen zum Thema Gesundheit, aber auch konkrete Projekte vorgestellt. In Arbeitskreisen entwickeln die Teilnehmer eigene Strategien zur Gesundheitsförderung verschiedener Altersstufen.
Der zweite Tag ist ganz dem Thema Ernährung gewidmet. Die Referenten gehen u.a. der Frage nach, warum die Sinneswahrnehmung beim Essen so wichtig ist und was hinter dem hohen gesundheitlichen Wert von ökologischen Lebensmitteln steckt. Damit es nicht bei grauer Theorie bleibt, erfahren die Teilnehmer auch, wie sich «Klippen umschiffen» und leckere Gerichte in der Vollwert-Küche zubereiten lassen.
Info + Anmeldung:
UGB Schweiz
Hollenweg 1, CH-4144 Arlesheim
Tel. (0041) (0)61 701 20 54
E-Mail: ugb.schweiz@bluemail.ch
Internet: www.ugb.ch