

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 4: Medikamente aus dem Internet

## Titelseiten

### 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:** 13.03.2025

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

**A.Vogel**

www.gesundheits-nachrichten.ch

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | April 2006 | CHF 4.90 | EURO 3.15



**Blüten zum  
Anbeissen**

**Angst – ein  
mächtiges Gefühl**

**Medikamente aus dem Internet**

# Appenzellerland.

Vom Bodensee bis zum Säntis.



Biedermeier-Dorf Heiden hoch über dem Bodensee

## APPENZELER VORDERLAND - PURES WOHLFÜHLWUNDER

Wasser, Luft und Milch im Überfluss. Seit über einem Jahrhundert baden hier Gäste aus der ganzen Welt. Seit Menschengedenken sprudeln die Quellen. Und doch weht hier täglich ein frischer Wind. Das Appenzeller Vorderland war und ist ein Jungbrunnen für Körper und Geist.

### RUNDUM VITAL UND AKTIV

Immer mehr Menschen leiden unter Zivilisationskrankheiten: Rückenschmerzen, Gelenksprobleme, Atembeschwerden oder Allergien. Häufig dienen die Ferien ihrer Behandlung und Heilung. Gesundheitsferien werden heute als erlebnisorientierte, ganzheitliche Prophylaxe-Ferien verstanden. Das Appenzeller Vorderland lädt dazu auf vielfältige Weise ein. Erleben Sie Kontrastvolles zwischen fernöstlicher und Appenzeller Kultur: Mineralisiertes Wasser aus der hauseigenen Quelle, Molke- und Kneippkuren neben Ayurveda, Tai-chi und Chi-Yung-Schönheitswochen.

Einen Überblick über die Gesundheitshotels und weitere Wohlfühlangebote im Appenzeller Vorderland erhalten Sie bei:

#### Appenzellerland Tourismus AR

Bahnhofstrasse 2, CH-9410 Heiden

Tel. +41 (0)71 898 33 00

Fax +41 (0)71 898 33 09

info.ar@appenzell.ch

www.appenzell.ch, www.witzweg.ch

### GESUND, GESÜNDER, GESUNDHEITSWEG

Sie halten fit: Storchenschnabel, Spitzwegerich oder Schröpfen. Eine gesunde Abwechslung zum Alltag bietet die fünfstündige Wanderung auf dem Gesundheitsweg ([www.gesundheitsweg.ch](http://www.gesundheitsweg.ch)). Zwischen Heiden, Oberegg, St. Anton und Kaien. Informative Hinweistafeln zur heilenden Wirkung von Pflanzen und alten Therapieformen säumen den Pfad. Es können auch Teilstücke zurückgelegt werden, Wanderweg und Postautoroute kreuzen sich laufend. Warum nicht den anstrengenden Wandertag im Heilbad Unterrechstein ausklingen lassen? Das Heilbad Unterrechstein ([www.heilbad.ch](http://www.heilbad.ch)) mit seinem Aussen- und Innenbad und seinen Wassergrotten ist in der Nähe von Heiden gelegen und bietet von Sauna, Finarium, über Wassergymnastik und Ayurveda-Therapie bis hin zu Verwöhnachmittagen alles an.

### NORDIC WALKING SPEZIAL EINSTEIGERPACKAGE 2006

Erlernen oder perfektionieren Sie die Nordic-Walking-Technik mit einem erfahrenen Instruktor im grössten Nordic Fitness Park der Schweiz.

**Gesamtpreis** p. Pers. ab CHF 189.- / Euro 126.-

#### Leistungen:

2 Übernachtungen / Halbpension in zertifiziertem Nordic Fitness Hotel, Einführung in die Technik und geführte Tour.

#### Information:

[www.appenzell.ch/d/angebote/nordicwalking.php](http://www.appenzell.ch/d/angebote/nordicwalking.php)