


The logo for A. Vogel, featuring the brand name in a white, serif font inside a green, leaf-like shape with a white outline.

A. Vogel

# Entdecken Sie die **Kraft** der **Pflanzen** für Ihre **Gesundheit**

A close-up photograph of a sunflower head with several large, clear water droplets on its petals. The background is a soft, out-of-focus yellow. A green curved banner is at the bottom right.

Alfred Vogel  
Schweizer Naturarzt und  
Naturheilkunde-Pionier

# Der Pionier der Naturheilkunde aus der Schweiz

## Alfred Vogel 1923

Mit 21 Jahren eröffnete der 1902 in Aesch geborene Alfred Vogel an der Jurastrasse in Basel ein Kräuter- und Reformhaus. Sein Wissen um Heilpflanzen und ihre Wirkung war bereits damals beeindruckend. Seine praktischen und in jeder Lebenssituation hilfreichen Gesundheitsratschläge machten ihn rasch über die Stadt und die Region hinaus bekannt.

## Der wissbegierige Forscher

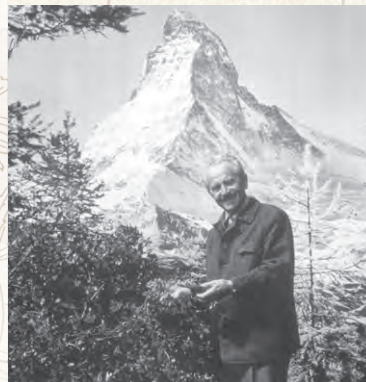
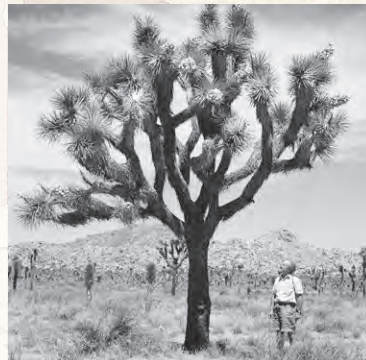
Auf seinen ausgedehnten, weltweiten Forschungs- und Vortragsreisen war es Alfred Vogel besonders wichtig, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten sowie das Heilwissen der Menschen vor Ort zu studieren, wobei er auch gerne den Kontakt zur indigenen Bevölkerung suchte.

Vieles aus diesem spannenden Erfahrungsschatz ließ der Naturheilkunde-Pionier in seine zahlreichen Publikationen und Produkte einfließen.

## Teufen

Mit seiner Anerkennung als Naturarzt und der Eröffnung einer Praxis im Appenzellerland wurde Alfred Vogel schnell in der ganzen Schweiz bekannt. Mit der Gründung des Laboratoriums Bioforce in Teufen legte er bereits 1935 den Grundstein für das Unternehmen, das 1963 dann in Roggwil gegründet wurde.

Auf dem Hätschen in Teufen lebte Alfred Vogel den Patienten seines kleinen Kurheims das natürlich gesunde Dasein engagiert vor. Der Heilpflanzengarten, den er damals anlegte, erfreut Besucher noch heute.



## Unsere Werte zeigen, was uns wichtig ist



## Ganzheitlich gesund leben mit den einzigartigen A.Vogel Produkten

« In der Natur ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen. Es liegt an uns Menschen, zu diesen Schätzen Sorge zu tragen.»

*Alfred Vogel – Pionier der Naturheilkunde (1902–1996)*

Dieses Lebensmotto vom Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel wird heute durch das umfassende A.Vogel Produkte-Sortiment und das Online Gesundheits-Portal [www.avogel.de](http://www.avogel.de) weitergelebt.

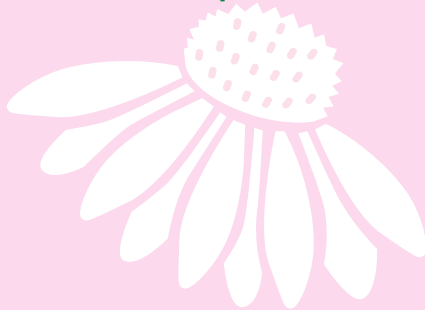
Das A.Vogel Produkte-Sortiment umfasst pflanzliche Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel, vollwertige Lebensmittel sowie Produkte zur Körperpflege.

Für die pflanzlichen Arzneimittel werden pro Jahr rund 200 Tonnen Heilpflanzen angebaut und verarbeitet. Der kontrolliert biologische Anbau garantiert höchste Qualität und Reinheit der entstehenden Produkte. Zur Herstellung der pflanzlichen Arzneimittel werden die Arzneipflanzen

innerhalb 24 Stunden nach der Ernte frisch verarbeitet. Auf diese Weise werden Arzneimittel mit höchstmöglichem Gehalt an aktiven Wirkstoffen produziert.

Bei der Herstellung der A.Vogel Produkte steht ein nachhaltiger Umgang mit den natürlichen Ressourcen im Zentrum. Ist ein Eigenanbau nicht möglich, werden die Pflanzen aus bewilligten Wildsammlungen bezogen. Im Ausland heimische Pflanzen, deren Anbau entsprechende klimatische Bedingungen voraussetzt, werden direkt vor Ort in nachhaltigen Projekten angebaut. Dabei werden die Bedürfnisse der einheimischen Bevölkerung berücksichtigt.

## Vom eigenen Saatgut zum Frischpflanzen-Präparat



Eigenes Saatgut



Jungpflanze: Anbau nach den strengen Richtlinien von BIO-SUISSE



Unkrautkontrolle: ohne synthetische Düngemittel, Insekten-, Unkraut- oder Pilzvernichtungsmittel



Ernte: erfolgt schonend mittels Spezialmaschine



Verarbeitung innerhalb 24 Stunden nach der Ernte



Mazeration mit Ethanol



Die Arzneimittelherstellung erfolgt nach höchsten Qualitätsstandards



Das gewonnene Pflanzenextrakt dient als Basis für flüssige und feste Formen wie Tabletten oder Kapseln



Aus den Trestern wird Kompost bereitet



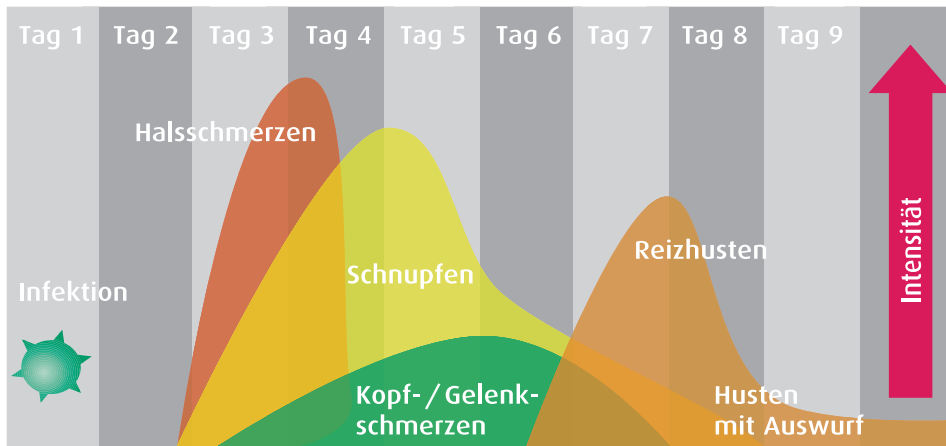
Samengewinnung



## Inhaltsverzeichnis

Erkältung und grippale Infekte	6
Frauengesundheit	12
Muskel und Gelenke	18
Gesunde Ernährung	20
Körperpflege mit frischen Pflanzen	26

# Erkältung und grippale Infekte



Typischer Verlauf einer Erkältung

## Erkältungssymptome und was dagegen hilft

Etwas ein bis zwei Tage nach dem Eindringen von Erkältungserregern in den Körper zeigen sich die ersten Anzeichen einer Erkältung. Oftmals sind dies zu Beginn Halsschmerzen.

Weitere Symptome wie Schnupfen, Kopfschmerzen, Fieber, Gliederschmerzen und Husten kommen nach und nach hinzu oder lösen die vorhergehenden ab. Die durchschnittliche Erkältungsdauer beträgt sieben bis zehn Tage.

### Halsschmerzen

Halsschmerzen äußern sich durch Beschwerden wie Kratzen und Brennen im Hals, Schluckbeschwerden, Heiserkeit und Schmerzen beim Sprechen. Zur Behandlung eignen sich Lutschtabletten, Gurgelwasser oder Halssprays. Als Begleitmaßnahme bieten sich zudem Halswickel mit Topfen oder Zitronenwasser an.

### Schnupfen

Niesen, Juckreiz und Kribbeln in der Nase sind meist die ersten Zeichen eines beginnenden Schnupfens. Die Nasenschleimhaut schwillt an und der Fließschnupfen setzt ein. Nach einigen Tagen beginnt sich das Nasensekret einzudicken und der Fließschnupfen geht in einen Stockschnupfen über. Zur Behandlung werden Schnupfenmittel in Form von Nasensprays oder -Tropfen eingesetzt. Zusätzlich helfen Nasenspülungen oder Inhalationen mit heißem Wasserdampf.

### Fieber / Gliederschmerzen

Schüttelfrost, Fieber, Gliederschmerzen oder auch Kopfschmerzen sind häufige Begleiterscheinungen von Erkältungen. Dagegen helfen schmerz- und fiebersenkende Präparate. Bei Fieber ist zudem auf eine reichliche Trinkmenge von über 2,5 Liter/Tag zu achten. Als Begleitmaßnahme empfehlen sich die altbewährten «Essigsocken».

### Husten

Der Erkältungshusten beginnt meist als trockener Reizhusten, welcher 2 – 3 Tage andauert und danach in einen Bronchialhusten mit Schleimproduktion übergeht. Zur Behandlung werden Tabletten, Tropfen oder Sirupe eingesetzt, wobei unterschieden wird zwischen reizmildernden und schleimlösenden Präparaten. In der Pflanzenheilkunde werden Efeu, Thymian, Tannenspitzen oder Sonnentau zur Husten-Behandlung eingesetzt.

### Schutzmaßnahmen

Erkältungsviren und Bakterien treten über die Schleimhäute von Nase und Rachen in den Organismus ein. Je besser die Schleimhäute befeuchtet sind, desto schwerer haben es die Erkältungserreger.

#### Folgende Schutzmaßnahmen helfen:

- ✓ Viel trinken und alles meiden was austrocknet; also zum Beispiel überheizte Wohn- und Schlafräume.
- ✓ Vor dem Verlassen des Hauses in der Erkältungssaison milden Schnupfen-Balsam in die Nasenlöcher tupfen. Der Balsam legt sich wie ein Schutzfilm über die Schleimhaut und erschwert das Festsetzen der Erkältungsviren.
- ✓ Stets auf warme Füße achten. Bei kalten Füßen verengen sich durch einen nervalen Reflex die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut. Die Schleimhaut wird dadurch trockener und erkältungsanfälliger.
- ✓ Während der Erkältungssaison täglich ein abwehrstärkendes Naturheilmittel z.B. aus frischem Rotem Sonnenhut einnehmen.

Hat einen die Erkältung erst einmal erwischt bieten sich zur Behandlung der einzelnen Symptome spezifische Heilmittel an.



## Erkältete Kinder – was tun?

Das spezifische Immunsystem entwickelt sich erst mit den Jahren und ist bei Kindern noch nicht so stark ausgereift wie bei Erwachsenen. Kinder können deshalb unter **bis zu zwölf Erkältungen pro Jahr** leiden.

Viele Eltern bevorzugen für die Behandlung von Erkältungssymptomen bei Ihren Kindern sanfte Arzneien. Hierfür eignen sich Naturheilmittel besonders gut. Im Idealfall werden pflanzliche oder homöopathische Arzneimittel mit äußerlichen Anwendungen wie Bädern oder Wickeln kombiniert. Bei stärkeren Symptomen können die Naturheilmittel auch ergänzend zur ärztlich verordneten Therapie eingesetzt werden.

## Stirnhöhlen-Entzündung

Wenn sich im Alter von zirka sechs Jahren die kindlichen Stirn- und Nasenhöhlen vollständig ausgebildet haben, können sich die luftgefüllten Hohlräume entzünden. Hier helfen neben homöopathischen Arzneimitteln durchwärmende

Salben. Sie werden über der erkrankten Stelle und auf den Fußsohlen eingerieben und aktivieren reflektorisch die Durchblutung und Abheilung der Nebenhöhlen.

## Mandelentzündungen

Zu den unangenehmsten Erkrankungen im Kindesalter zählen Mandelentzündungen. Hier empfehlen sich als Begleitmaßnahme Topfen- oder Zitronenwickel sowie das Gurgeln mit Salbeitee.

## Mittelohrentzündung

Zu den therapeutischen Begleitmaßnahmen bei Mittelohrentzündungen zählt beispielsweise der Zwiebelwickel, der die lokale Abwehr aktiviert und die Schmerzen rasch stillt. Eine freie Nasenatmung ist für die Abheilung der Mittelohrentzündung unerlässlich. Sie wird mit Hilfe eines Nasensprays auf Basis von Kochsalzlösung herbeigeführt.

## Bronchitis

Bei Husten und Bronchitis sind Einreibungen mit durchwärmenden Salben sehr empfehlenswert. Für Säuglinge kommen jedoch viele dieser Balsame nicht in Frage, weil sie (stark wirksame) ätherische Öle enthalten. Für Babys geeignet sind stattdessen Brustwickel mit warmem Lavendelöl oder Topfen.

## Wickel bei Erkältungen



### Halswickel mit Topfen

Bei akuter Halsentzündung empfiehlt sich ein kalter Halswickel zur Wärmeentziehung und Entzündungshemmung. Tragen Sie dafür Mager- oder Speisetopfen aus dem Kühlschrank fingerdick auf feuchtes Haushaltspapier auf und schlagen Sie das Papier einmal um. Topfen-Päckchen vorne am Hals von Ohr zu Ohr auflegen und den Hals mit einem Baumwoll- oder Wolltuch umwickeln.



### Zitronenwickel

Bei Husten, Halsschmerzen und entzündetem Rachen bewähren sich Zitronenwickel. Dafür einen Esslöffel Zitronensaft und eine große Tasse Wasser (egal, ob warm oder kühl) mischen und ein dünnes Tuch darin eintauchen. Danach das Tuch auswringen, um den Hals legen (Nacken aussparen) und mit einem Schal umwickeln.



### Zwiebelwickel

Sie stoppen Ohrenschmerzen, selbst bei beginnender Mittelohrentzündung. Fein geschnittene Zwiebelstücke auf ein dünnes Wolltuch oder in eine Kindersocke legen und leicht quetschen. In ein erwärmtes Wolltuch einwickeln und aufs Ohr legen. Der Wickel sollte das Ohr sowie den Bereich hinter und vor der Ohrmuschel vollständig abdecken. Mit einem Schal oder einer Mütze befestigen.



Lassen Sie die Wickel etwa eine halbe Stunde einwirken und wiederholen Sie sie täglich mehrmals.

# A.Vogel Produkte für die kalte Jahreszeit.

## STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

### Echinaforce® Forte Immune Tabletten

Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel aus Echinacea purpurea-Frischpflanzen-Extrakt unterstützt bei Bedarf die Funktion der natürlichen körpereigenen Abwehr.

- Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene
- Laktosefrei, glutenfrei
- Vegan



PZN D18198014

### Zink-Complex

Nahrungsergänzungsmittel mit Kapuzinerkresse, Zink, Vitamin C aus Acerola und pflanzlichem Vitamin D3.

Zink, Vitamin C und Vitamin D tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

- Laktosefrei, glutenfrei
- Vegan



PZN D16761439

### A.Vogel Nature-C Lutschtabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C aus natürlichen Quellen. Eine hochwertige Pflanzenkombination aus Acerola und Extrakten aus Passionsfrucht und Sanddorn. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

- Laktosefrei, glutenfrei
- Vegan



PZN D18017716

## HALS UND RACHEN / BEI HUSTEN

### Salviaforce mit Echinacea - Halspastillen

Nahrungsergänzungsmittel mit Echinacea und Salbei. Diese Pflanzen beruhigen Hals und Rachen, lindern bei Reizungen in Hals und Rachen und unterstützen eine normale Funktion des Immunsystems.

- Ab 12 Jahren
- Laktosefrei, glutenfrei, vegan



PZN D17882234

### Reizhusten Spray

Wirkungsvolle Kombination natürlicher Inhaltsstoffe (Honig, Königskerzen- und Eibischwurzel-Extrakt) – 100% natürlich. Medizinprodukt zur raschen Linderung von trockenem Husten und Reizhusten.

- Für Kinder ab 4 Jahren sowie Erwachsene
- Laktosefrei, glutenfrei



PZN D14213320

### Santasapina™ Fichtenspitzen-Sirup ohne Alkohol

Für Hals und Rachen. Frischpflanzen-Produkt mit dem Extrakt aus frischen Rottannenknospen sowie Bienenhonig.

- Für Kinder ab 2 Jahren sowie Erwachsene
- Laktosefrei, glutenfrei

PZN D13985954



### Santasapina Bonbons

Für Hals und Rachen. Wohlschmeckende Bonbons mit Fichtenspitzenextrakt.

- Für Kinder sowie Erwachsene
- Laktosefrei, enthalten Gluten



## Wechseljahre – ganz natürlich, aber häufig unangenehm

Bei manchen Frauen beginnen die Wechseljahre bereits mit 40 Jahren, bei anderen erst Mitte 50. Dabei lässt die Eierstockfunktion allmählich nach und die Produktion des Geschlechtshormons Östrogen nimmt ab, bis die Monatsblutungen schließlich ausbleiben. Diese hormonelle Umstellung ist eine ganz natürliche Lebensphase, in der die meisten Frauen allerdings mit unangenehmen Beschwerden zu kämpfen haben.

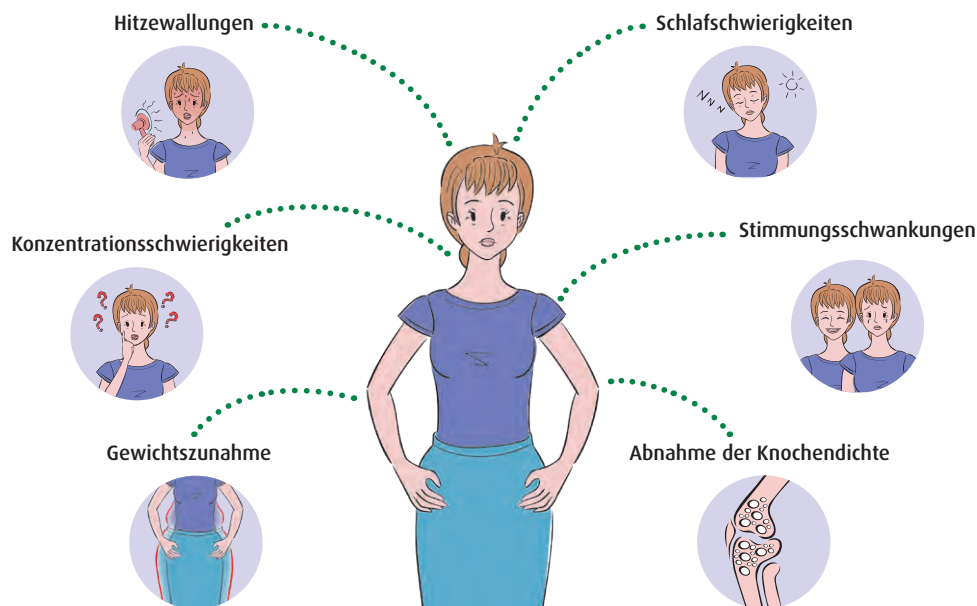
Eine nach wie vor aktuelle europäische Umfrage aus dem Jahr 2005 zeichnet folgendes Bild:

**94%** der Frauen zwischen 45 und 60 sind von Wechseljahresbeschwerden betroffen<sup>1</sup>.

**64%** leiden unter einem oder mehreren Symptomen<sup>1</sup>.

Über 30 verschiedene Wechseljahresbeschwerden sind bekannt. Die häufigsten sind Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen, Schlafschwierigkeiten, trockene Schleimhäute, trockene Augen, Abnahme der Knochendichte, Gewichtszunahme, usw.

Diese Symptome und Begleiterscheinungen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.



<sup>1</sup> Genazzi AR, Schneider HPG, Panay N, Nijland EA. The European Menopause Survey 2005: Women's Perceptions on the menopause and postmenopausal hormone therapy.

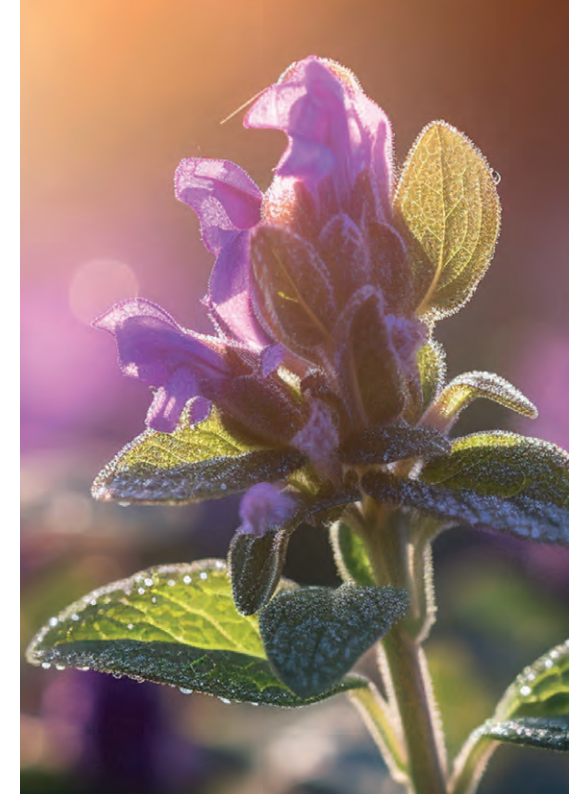
## Hitzewallungen als Symptom Nr. 1

Es beginnt meist im Brustbereich. Die Haut rötet sich und fühlt sich heiß an. Dann steigt die Hitze in den Kopf und erfasst den ganzen Körper. Der Schweiß bricht aus allen Poren. Nur um einen daraufhin frösteln zu lassen. Vor allem nachts, wenn das ganze Nachthemd und Bettzeug vollgeschwitzt wurden. Erneut einschlafen? Keine Chance... **Die meisten Frauen um die 50 erleben dies mehrmals täglich, bis zu 30 Sekunden oder sogar 4 Minuten lang. Und zwar über Jahre hinweg.**

Was steckt dahinter? Weil die Hormonproduktion allmählich eingestellt wird, entsteht ein Östrogenmangel. Die Schwankungen im Hormonspiegel führen dazu, dass das Temperatursteuerungszentrum im Gehirn Fehlsignale erhält. Der Körper nimmt dabei eine scheinbare Überhitzung wahr. Die Durchblutung wird gesteigert, ein Schweißausbruch soll den Körper abkühlen – was häufig darin endet, dass es einen nach einer Hitzewallung friert. Darüber hinaus schüttet der Körper Adrenalin aus. Dieses Stresshormon dient zwar der schnelleren Abkühlung, sorgt nebenbei aber für Aufregung und Reizbarkeit.

## Behandeln, ja. Bloß womit?

Zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden steht die synthetische Hormonersatztherapie zur Verfügung. Diese ist zwar wirksam, wird aber eher bei schweren Symptomen empfohlen. Da der hormonelle Abbau ein ganz natürlicher



Prozess ist, bevorzugen inzwischen zahlreiche Frauen eine sanfte, pflanzliche Methode, die den Körper bei der Umstellung unterstützt. **90% der Gynäkologen empfehlen regelmäßig Produkte aus der Pflanzenwelt.**

Die positive Wirkung der frischen Salbeiblätter bei übermäßigem Schwitzen ist seit langer Zeit bekannt.

**Salbei ist insbesondere bei aufsteigenden Wärmegefühlen und Schweißausbrüchen effektiv,** den am häufigsten auftretenden Wechseljahresbeschwerden.

**Wer weniger schwitzt, fühlt sich wohler und ist weniger mit Beschwerden wie Schlafstörungen, Müdigkeit sowie Energielosigkeit konfrontiert.**

### Isoflavone in Soja

Wissenschaftler machten die Beobachtung, dass nur rund ein Viertel der Japanerinnen unter Wechseljahresbeschwerden leiden. In den USA und anderen westlichen Ländern sind es über 80 Prozent. Die naheliegende Schlussfolgerung: Es muss an der sojareichen Ernährung liegen. Denn Soja enthält Isoflavone, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die dem weiblichen Sexualhormon Östrogen strukturell ähneln. Sie werden deshalb auch als Phytoöstrogene bezeichnet.

Die Österreichische Menopausegesellschaft empfiehlt, bei klimakterischen Beschwerden durchaus Isoflavone einzusetzen, bevor eventuell eine Hormonersatztherapie in Betracht gezogen wird.



### Magnesium in den Wechseljahren

Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium in den Wechseljahren. Eine Untersuchung an postmenopausalen Frauen zeigte, dass Frauen mit milden depressiven Symptomen eine signifikant geringere Magnesium-Konzentration im Blut hatten, als jene ohne Stimmungsschwankungen. Mehrere hundert Enzyme sind direkt oder indirekt von Magnesium abhängig, darunter sind viele Enzyme im Energiestoffwechsel. Magnesium reduziert Müdigkeit und Ermüdung und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der psychischen Funktion bei.

### Gewichtszunahme in den Wechseljahren

Die betroffenen Frauen leiden oft sehr darunter. Aufgrund der Hormonsituation kommt es zu einem veränderten Fettverteilungsmuster. Die Fett-Depots lagern sich in dieser Lebensphase bei Frauen bevorzugt am Bauch ab. Zusätzlich verringert sich mit zunehmendem Alter die Muskelmasse und auch der Energieverbrauch.

Eine bewusste Ernährung, Anpassung der zugeführten Kalorien an den abnehmenden Energieverbrauch und ausreichend Bewegung mit gezieltem Muskeltraining helfen in diesem Lebensabschnitt das Gewicht zu halten.

**Dabei können Pflanzen, wie der Mate-Strauch, helfen. So konnte in Studien gezeigt werden, dass Mate den Anteil der Fettverbrennung erhöhen kann.**



Kombiniert man körperliche Bewegung z.B. Radfahren mit der Einnahme von Mate, so ist der Effekt auf die Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl besser, als wenn die Studienteilnehmer „nur“ Bewegung alleine gemacht haben.

### Knochengesundheit

Die Gesunderhaltung der Knochen ist eine lebenslange Aufgabe. Sie beginnt schon im Kindesalter, wo der Grundstein für eine möglichst hohe Knochendichte gelegt wird. Bei Osteoporose sind die Masse, Qualität und Festigkeit der Knochen vermindert und die Brüchigkeit erhöht.

Jede 3. – 4. Frau über 50 Jahre erkrankt an einer Osteoporose und über die Hälfte von ihnen wird innerhalb von 4 Jahren nach Diagnosestellung die Fraktur erleben.

Zur Prävention gilt die Empfehlung regelmäßige körperliche Aktivität mit dem Ziel Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination zu fördern, sowie die Vermeidung von Immobilisierung. Die Zufuhr einer ausreichenden Menge an Calcium und Vitamin D sollte sichergestellt werden. Supplemente können helfen, wenn diese Menge nicht sicher durch entsprechende Ernährung oder Sonnenlichtexposition erreicht werden kann.



## Tipps für die Wechseljahre der Frau

- ✓ Bewegen Sie sich an der frischen Luft, das macht den Körper weniger anfällig auf Hitzewallungen.
- ✓ Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
- ✓ Ernähren Sie sich überwiegend von Vollkornprodukten und östrogenreichem Gemüse wie Soja, Linsen, Erbsen, Bohnen sowie Alfalfa-Sprossen. Diese Lebensmittel und Nüsse versorgen Sie auch gut mit Magnesium.
- ✓ Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter kalziumreiches Mineralwasser.
- ✓ Vermeiden Sie scharfes Essen, Alkohol, Koffein und Zigaretten.
- ✓ Durch Wechselduschen und Gymnastik werden Herz und Kreislauf positiv beeinflusst.
- ✓ Vermeiden Sie Stress und Aufregung.
- ✓ Tragen Sie jeweils mehrere Kleidungsschichten aus natürlichen Fasern, um bei Wärmegefühl einzelne Schichten ablegen und wieder anziehen zu können. Dasselbe Schichten-Prinzip gilt bei der Bettdecke.
- ✓ Legen Sie eine Kühlpackung unters Kopfkissen. Indem Sie das Kissen nachts immer wieder umdrehen, haben Sie stets eine kühle Oberfläche.
- ✓ Sprechen Sie mit Freundinnen oder Gleichbetroffenen über die neue, unbekannte Situation.
- ✓ Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



## A.Vogel Menosan Salvia™ Tabletten

Der Extrakt aus frischen Salbeiblättern kann traditionell unterstützend eingesetzt werden bei:

- **Aufsteigendem Wärmegefühl**
- **Übermäßigem Schwitzen**
- **Schweißausbrüchen**
- **Nächtlichem Schwitzen**



PZN D16654910

## Frischer Salbei aus kontrolliertem Anbau

Entsprechend der A.Vogel Philosophie stammt der Salbei für das Produkt aus kontrolliertem Eigenanbau. Während die meisten Firmen die Pflanzen für ihre Produkte erst trocknen und über weite Distanzen transportieren müssen, wird bei A.Vogel auch der Salbei direkt nach der Ernte weiterverarbeitet. Denn nur in der frischen Pflanze sind alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten und können so ihre Wirksamkeit optimal entfalten – davon war schon Alfred Vogel überzeugt.



## Menosan Wechseljahres-Complex™

Für alle Phasen der Menopause. Die hochwertige Nährstoffkombination für die Frau mit Soja-Isoflavonen, Magnesium\* und Hibiskus.

- **Reine Pflanzenkraft für natürliches Wohlbefinden**
- **\*Reduziert Müdigkeit und Ermüdung**
- **\*Für eine normale Funktion des Nervensystems**
- **Laktosefrei, glutenfrei**
- **Vegan**



PZN D16654910

## A.Vogel Menosan Urticalcin® Vit D

Nahrungsergänzungsmittel mit Presssaft aus frischen Brennnesseln und pflanzlichem Vitamin D3. Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei, sowie zur Erhaltung normaler Knochen und normaler Muskelfunktion. Darüber hinaus trägt es zur normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor bei.

- **Zur Erhaltung normaler Knochen**
- **Mit pflanzlichem Vitamin D3 aus Flechten**
- **Mit Brennnessel-Frischpflanzen**
- **Mit natürlichem Calcium aus Kalkstein**
- **Laktosefrei, glutenfrei**
- **Vegan**



PZN D16819676

## A.Vogel Menosan Profigur-Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit den Pflanzenextrakten des Mate-Strauchs, von Goldrute und Salbei, sowie Magnesium und Zink. Zink trägt zu einem normalen Fettsäure- und Kohlenhydratstoffwechsel, sowie zu einer normalen Eiweißsynthese bei. Mit Magnesium, das zum Elektrolytgleichgewicht und zu einer normalen Eiweißsynthese beiträgt.

- **Zum Gewichtsmanagement**
- **Mate hilft bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts und trägt zur Fettverbrennung bei.**
- **Die Einnahme über einen längeren Zeitraum wird empfohlen.**
- **Mit Salbei, der zu einer normalen Schweißabsonderung und zum Wohlbefinden in den Wechseljahren beiträgt.**
- **Mit Zink, Magnesium und Goldruten-Extrakt**
- **Laktosefrei, glutenfrei**
- **Vegan**



PZN D17275190



## A.Vogel Augen-Tropfen

Medizinprodukt mit Hyaluronsäure und Augentrost. Bei brennenden, trockenen und müden Augen, die neben Schweißausbrüchen und Hitzewallungen in den Wechseljahren eine häufige Beschwerde sind.

- **6 Monate nach der Erstöffnung haltbar**
- **Für Kontaktlinsenträger geeignet**



PZN D14213314

## A.Vogel Kelp – Jod Meeresalgen-Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel aus der Meeresalge Kelp (Braunalge), reich an natürlichem Jod.

Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen, zu einer normalen Schilddrüsenfunktion, sowie zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

- **Laktosefrei, glutenfrei**
- **Vegan**



PZN D16324868

## Atrosan Arnika Gel FORTE, ein einzigartiges Produkt

Aus frisch geernteten Arnikablüten, aus biologischem Anbau.  
100 g Gel enthalten 50 g frischen Arnica-Montana-Blütenextrakt.

### Das sind 32 frische Blütenköpfe pro Tube.

Die prächtigen gelben Arnikablüten, die zur Herstellung dieses Gels verwendet werden, sind von Hand auf den Feldern eines Bio-Bauernhofes in Deutschland gepflückt worden. Die von uns selektierten Anbauflächen bieten einen perfekten Boden und Wachstumsbedingungen, die im Einklang mit den Werten unseres Gründers Alfred Vogel stehen.



### A.Vogel Atrosan® Arnika Gel FORTE

- ✓ Massagegel für Muskeln und Gelenke
- ✓ Zur Pflege starkbelasteter Muskulatur
- ✓ Für flexible Gelenke
- ✓ Zur intensiven Hautpflege bei Prellungen durch Stürze und Stöße
- ✓ Flüssigextrakt aus frischen Arnikablüten

## Tipps für einen aktiven Bewegungsapparat

### Sport und Ernährung

Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie einen großen Einfluss auf Ihre Beweglichkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden nehmen. Beachten Sie dazu folgende Ratschläge:

#### ✓ Pflanzliche Nahrungsmittel

Berücksichtigen oder bevorzugen Sie allgemein mehr pflanzliche Nahrungsmittel.

#### ✓ Omega-Fettsäuren

Achten Sie auf reichlich ungesättigte Fettsäuren, wie Leinöl oder Rapsöl, welche gute Omega-3-Quellen sind.

#### ✓ Vitamine und Mineralstoffe

Achten Sie außerdem auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Vor allem Calcium (mind. 1000 mg/Tag) für Erwachsene und Vitamin D3 (mind. 600 IE/Tag) sind für den Bewegungsapparat von zentraler Bedeutung.

#### ✓ Flüssigkeitszufuhr

Trinken Sie pro Tag mindestens zwei Liter ungesüßte Getränke und nehmen Sie pro Stunde Sport zusätzlich 400 – 800 ml Flüssigkeit zu sich.



### Aktiv-Tipps für den Alltag

Die Gelenke im Alltag zu schonen, zahlt sich in jedem Fall aus. Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, sich und Ihren Gelenken etwas Gutes zu tun und einem frühzeitigen Gelenk-Verschleiß vorzubeugen.

#### ✓ Starke Belastungen vermeiden

Verzichten Sie auf das Heben oder Tragen schwerer Gegenstände. Gehen Sie lieber mehrmals oder fragen Sie nach Hilfe.

#### ✓ Gelenkschonende Sportarten bevorzugen

Gezielte Bewegung kann den Knorpelabbau verringern. Achten Sie dabei besonders auf gelenkschonende Aktivitäten wie Radfahren, Spazieren oder Wassersportarten wie Schwimmen.

#### ✓ Gezieltes Krafttraining

Trainieren Sie die Muskulatur, damit Belastungen besser abgefangen werden können, das Gelenk stabiler wird und Bewegungen besser ausgeführt werden können.



## Herbamare® – Meersalz mit frischen Gemüsen und Kräutern



Mein Salz,  
mein Geschmack

- ✓ Bio
- ✓ Vegan
- ✓ ohne Zusatzstoffe

Die im Herbamare® enthaltene Braunalge Kelp (Laminaria japonica) lernte Alfred Vogel in Korea kennen. Sie enthält einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen, insbesondere an natürlichem Jod, das für eine normale Produktion von Schilddrüsenhormonen und für die Funktion der Schilddrüse notwendig ist.



Alfred Vogel, Schweizer Naturarzt und Phytoterapeut, war davon überzeugt, dass die Kräfte der Natur für den Menschen von großer Bedeutung sind.



**A.Vogel Herbamare® - das Original!**  
Für Salat und Gemüse.



**A.Vogel Herbamare® Trocomare**  
Mit frischem Meerrettich!  
Für Fleisch und Geflügel.



**A.Vogel Herbamare® Spicy**  
Mit Chilischoten und Pfeffer!  
Für alle, die einen würzigscharfen Geschmack mögen.



## Schmeckt so gut, weil es mit **frischen Zutaten** gemacht ist

Das Geheimnis ist die schnelle Verarbeitung jeder einzelnen Zutat. Alle frischen Kräuter und Gemüse kommen direkt vom Feld zur Verarbeitung – gerade dann, wenn sie besonders aromatisch sind. Jede Pflanzensorte wird einzeln mit naturbelassenem Meersalz aus der Camargue vermischt.

Danach trocknen die Salz-Kräuter- und Salz-Gemüse-Mischungen bei Temperaturen von unter 40 °C (Rohkostqualität). Nach bewährtem Rezept entsteht so der einzigartige Geschmack – so fein und kräuterwürzig.

### Und das macht den Unterschied



### A.Vogel Herbamare® Original

Auch in der Kilodose und als 500g Nachfüllpack



### A.Vogel Kelpamare®

Pflanzliche Universal-Würzsauce aus Soja, ausgewählten Gemüsen und der Meeresalge Kelp.

- Laktosefrei, enthält Gluten und Soja
- Ohne zugesetztes Glutamat
- Vegan



### A.Vogel Molkosan® Original für ein gutes Bauchgefühl

#### A.Vogel Molkosan® Original für das tägliche Darmwohlbefinden

- ✓ Hergestellt aus frischer Molke
- ✓ Durch natürliche Fermentation mit einem ausgewählten Lactobacillus entsteht hochkonzentrierte L(+) Milchsäure (7g/100ml)
- ✓ Natürlich
- ✓ Laktosefrei (<0,1g/100g), glutenfrei
- ✓ Für Vegetarier geeignet



## A.Vogel BAMBU® – ein wohltuendes Heissgetränk für die ganze Familie

**BAMBU® ist das älteste von Alfred Vogels Lebensmittelprodukten.** Schon 1923 bot er ihn in seinem Laden in Basel, als **bekömmliches Getränk für die ganze Familie** mit schöner Farbe und feinem Aroma an.

„Den Namen Bambu habe ich gewählt als Erinnerung an eines der interessantesten Kaffeehäuser von Guatemala, welches eben diesen Namen trug. Es ist mit indianischer Kunst ausgestattet, und man vergisst es deshalb nicht so rasch wieder“.

Alfred Vogel war ein strikter Kaffeegegner und fand es der Gesundheit zuliebe sinnvoller, Bohnenkaffee durch einen **guten Getreide-, Frucht und Wurzelkaffee** zu ersetzen.

Das Rezept bestand damals wie heute aus Wegwartewurzeln, Getreide, Eicheln und sonnengereiften türkischen Feigen. BAMBU® ist ein wohltuendes Heißgetränk für die ganze Familie.



### A.Vogel BAMBU® Instant

Aromatischer Früchte- und Getreidekaffee ohne Koffein. Idealer Kaffee-Ersatz für nervlich überbeanspruchte Menschen oder Personen mit Magenproblemen oder Bluthochdruck.

- Laktosefrei, enthält Gluten
- Vegan
- Bio



## Qualität, die man schmeckt

**Zichorie** – auch gemeine Wegwarte (*Cichorium intybus*) genannt, gehört in die Familie von Chicorée und Endivien. Dieser bis zu 1.5 m hohe Strauch blüht mit blassblauen Blüten. Verwendet werden die verdickten Wurzeln, die wie Rüben aussehen und zuerst getrocknet, dann geröstet und anschließend gemahlen werden. Die Wegwarte ist dank ihrer Bitterstoffe seit langem als Alternative zu Kaffeebohnen verbreitet.

**Feigen** sonnengereifte türkische Feigen liefern Mineralstoffe, Energie und den unvergleichlich fruchtigen Geschmack.

**BAMBU® wird aus Extrakten hergestellt und hat dadurch einen sehr geringen Glutengehalt\***  
\*Glutengehalt < 100 mg/kg gemäss VO (EG)41/2009

**Eicheln** – enthalten wichtige Gerbstoffe. Die voll ausgereiften Früchte werden geschält, zerkleinert und leicht geröstet.

**Weizen & Gerste** – mit vielen Mineralstoffen, wie z.B. Kieselsäure. Die Gerste wird „gemälzt“, d.h. befeuchtet und zum Keimen gebracht. Dabei aktivieren sich die natürlichen Enzyme, welche die Stärke in Zucker umwandeln.



## A.Vogel Johannisöl

Frische Triebspitzen von Johanniskraut mit Sonnenblumenöl gemischt und extrahiert. Pflegt, spendet Feuchtigkeit und beruhigt die Haut.

Auch als Massage- und Badeöl zur Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gliedern geeignet.

- Ohne Konservierungsmittel



## A.Vogel Symphytum Beinwell/Wallwurz Hautcreme

Reichhaltig pflegende Tages- und Nachtcreme für jeden Hauttyp

- Kann mehrmals täglich angewendet werden
- Vegan
- Nach dem Öffnen 12 Monate haltbar.



PZN D16939765

## Kleines Pflanzen-Lexikon

### Roter Sonnenhut (Echinacea purpurea)

Der Rote Sonnenhut wirkt einerseits gegen Viren, kann aber auch Bakterien hemmen. Er wirkt also gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Der Rote Sonnenhut hemmt die Ausschüttung entzündlicher Botenstoffe und wirkt damit der Entstehung von Erkältungssymptomen entgegen. Auf das Immunsystem wirkt er modulierend, das bedeutet, die Zellen des Abwehrsystems werden dazu angeregt, auf moderate und lang anhaltende Weise aktiv zu werden, sobald der Körper mit Erregern in Kontakt kommt.



### Salbei (Salvia officinalis)

Die Inhaltsstoffe der Salbeiblätter wirken bei der Bekämpfung von Entzündungen im Mund- und Rachenraum: Das ätherische Öl verhindert das Wachstum von Bakterien, Viren und Schimmelpilzen, insbesondere dem Wirkstoff Salvin wird antibiotische Wirkung zugeschrieben. Die Ursolsäure des Salbeis hemmt Entzündungen und Gerbstoffe ziehen die wunde Haut zusammen. Ihre ganz besondere Stärke hat die bitteraromatische Heilpflanze in der Schmerzlinderung.



### Rottannen- oder Fichtenspitzen (Piceae abietis)

Diese haben sich bis heute als wirksames Mittel gegen Husten erwiesen. Ein Hustensirup mit dem Extrakt aus frischen Rottannenknospen, Birnendicksaft, Vollrohrzucker und Bienenhonig hilft bei Erkältungshusten mit zäher Verschleimung infolge akuter Bronchitis und Katarrhen der Atmungsorgane.



### Eibisch (Althaea officinalis)

Eibisch gehört zu den Malvengewächsen, die in den Blüten, Blättern und besonders in den Wurzeln Schleimstoffe enthalten. Diese Polysaccharide (Mehrfachzucker) heften sich an die Schleimhäute in Mund, Rachen und Hals und beruhigen sie. So wirkt Eibisch der Reizung und Entzündung entgegen, dämpft den Reizhusten und lindert Heiserkeit.



# Entdecken Sie mit uns die **Geheimnisse der Natur**

**A.Vogel**



A.Vogel Deutschland  
C/o guterrat  
Gesundheitsprodukte GmbH & Co. KG  
Eduard-Bodem-Gasse 6  
A-6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 296002  
Email: [a.vogel@guterrat.net](mailto:a.vogel@guterrat.net)  
[www.avogel.de](http://www.avogel.de)



A.Vogel Produkte erhalten Sie in Apotheken, Reformhäusern und online.