

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 2: Eine scharfe Sache : Pfeffer

Werbung

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

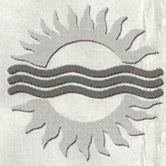
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 15.03.2025

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



*Ihre Gesundheit
ist uns wichtig!*

Kenner schätzen die Rickatschwende als Quelle der Regeneration für Körper, Geist und Seele. Seit Jahren führen wir die Entschlackungs- und Heilfastenkur nach Dr. F. X. Mayr mit großem Erfolg durch. Neben der täglichen Betreuung durch das anerkannte, ganzheitlich denkende Ärzte- und Therapeutenteam, trägt ein abwechslungsreiches Begleitprogramm zur echten Regeneration bei.

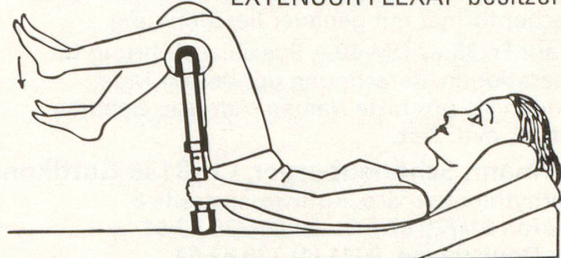
Tanken Sie bei uns - in einer wunderbaren Landschaft mit Blick auf den Bodensee, das Rheintal und die Schweizer Alpen - neue Energie und Lebenskraft. Wir freuen uns auf Sie!

Komforthotel

GESUNDHEITZENTRUM
RICKATSCHWENDE

Bödelestraße, A-6850 Dornbirn
Tel. +43 (0)5572 25350-0, Fax +43 (0)5572 25350-7

KREUZSCHMERZEN, ISCHIAS, HEXENSCHUSS,
wenn nicht zu alt auch **KNIE- und HÜFTARTHROSE,**
verschwinden bald, wenn Sie einen
EXTENSOR FLEXAP besitzen.



Damit strecken Sie am Abend vor dem Schlafen während 1-2 Minuten Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke. Dabei entsteht in den Gelenken ein Vakuum, welches Blutplasma ansaugt. In diesem Plasma sind alle Nährstoffe gelöst vorhanden und kommen so gerade dorthin, wo sie am nötigsten sind. Die Gelenke können sich im optimalen Zustand während des Schlafes regenerieren. Eine spürbare Besserung tritt über Nacht ein.

Verlangen Sie unverbindlich Unterlagen bei:
Herbert Seiler, Grabenmattstraße 26
CH-5452 Oberrohrdorf, Telefon 056/496 47 87

Für eine
Kur zum Wohlfühlen
brauchen Sie einen Stift!

Vollwert- und Naturküche
Sauerstoff-Therapie
Nichtraucher-Haus
Ganzheitsmedizin
Bäder-Therapien
F. X. Mayr-Kur
Heilfasten
Wellness

Günstige
Single-Zimmer!

Name:

Straße:

PLZ: Ort:

Telefon: Fax:

Jetzt Prospekt anfordern!

A-6793 Gaschurn / Montafon • Tel.+43/5558/8617-0 • Fax -41
e-Mail: info@felbermayer.at
Internet: www.felbermayer.at/

**Vital-Zentrum
Felbermayer**



Biorhythmus

Für ein gesundes Leben passen Sie sich dem von der Natur gegebenen Rhythmus an.

Übersichtliche Darstellung in Kalenderform, Taschenformat mit genauer Beschreibung.

1 Jahr Fr. 35.- / DM 40,-, Spezialausführung für Operationen, Berechnung der besten Tage. Senden Sie uns bitte Namen, Adresse, Geburtsdatum, evtl. Zeit.

Hermann Schönenberger, CH-8136 Gattikon
 Biorhythmenservice, Rütiwiesenstraße 8,
 Telefon 01/720 82 64 oder 01/720 37 61
 Aus Deutschland: 0041 (1) 720 82 64



Der Kopfstand mit »VITALIS« kinderleicht, weich und bequem

- entspannte Halswirbelsäule
- regt die Blutzirkulation an und bringt den Kreislauf in Schwung
- Organsenkungen können sich bessern
- durch das Gleichgewichtstraining wird das Kleinhirn aktiviert und Sie sind gesünder fit
- selektive Gymnastik der Lendenwirbelsäule

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!



**VITAL
 PRODUKTE**

D-87509 Immenstadt
 Tel. 08323 / 60 74

Unser weiteres Programm: Körperformbetten, Wasserreinigung, Trinkwasseranalyse, Naturmattzen, Möbel v. mondgeschl. Massivholz, Biologische Bauberatung

Ganzheitliches Augentraining

für Brillen- und Nicht-Brillenträger

Wieder besser sehen durch Anheben der Lebensenergie

Laufende Kurse, Wochenend- + Wochenkurse in 21 Orten (nur Schweiz)

Bitte Unterlagen anfordern (Jahresprogramm, Sehwochen-Infos)

Bei Zusendung eines frankierten und an Sie adressierten C5-Umschlages erhalten Sie kostenlos eine achtseitige Darstellung des ganzheitlichen Augentrainings (nur Schweiz).



Franz Lüthi, Sehkurse
 Im Buech 9
 CH-9247 Henau/Wil SG
 Tel. + Fax 071/951 22 70

Erschöpft?

Burnout Syndrom? Ständig müde?

Wir suchen nach versteckten Krankheitsursachen und zeigen natürliche Wege zu neuer Kraft.

Buchen Sie jetzt Ihre Komplettuntersuchung zum Festpreis: **Telefon 0 75 64/9 12 01**

NaturaMed
 VITALKLINIK

Badstraße 31 X
 D-88339 Bad Waldsee
 Telefon (0 75 64) 9 12 01
 Fax: (0 75 64) 9 12 11

natürlich behandeln

Frühlingsputz für Ihren Körper

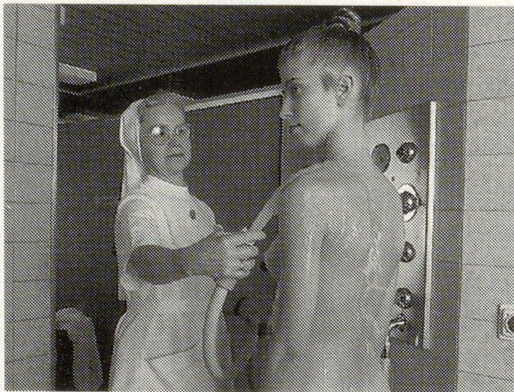
Saftfasten nach Dr. Buchinger

Begleitet durch Kneipptherapeuten

Einige Tage «loslassen und geniessen»,

Pfunde verlieren und entschlacken

zwischen 23.1.-20.2. und 13.3.-3.4.1999



kneipp hof

Kurhausstrasse 34, 8374 Dussnang
 Tel. 071/978 63 63, Fax 071/978 63 64

Erholung im Tannzapfenland

Möchten Sie Ihren Lebensabend in Ruhe und Zufriedenheit verbringen?

Wo die Natur und die Luft noch nicht verpestet sind?

Wo die Leute noch glücklich und zufrieden sind?

Wenn ja, sind Sie im besten **Heilklima in Denia an der Costa-Blanca Spaniens** bestens aufgehoben!

Für nur 1500 Franken im Monat können Sie wie ein kleiner König leben!

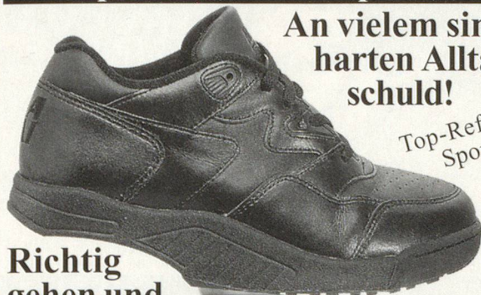
Wohnungen schon ab 40 000 Franken und Häuser ab 150 000 Franken.

Auskunft durch Schweizer Familie, Antonio und Ruth Schäfer, Carrer D Ares 16, Apartado 334, E-03700 Denia (Alicante), Tel. und Fax 0034/96/578 98 89

Besuchen Sie uns doch bitte an der Messe **RELAX '99** vom 25. bis 28. Februar 1999 im Kongresshaus in Zürich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mobiltel. 0034/610 789 889

Rücken-, Gelenk-, Muskel-Probleme? Krampfadern, Fersensporn, Knickfuss..



An vielem sind unsere
harten Alltagsböden
schuld!

Top-Referenzen aus
Sport & Medizin

Richtig
gehen und
stehen im All-
tag hilft sicher!

Mit diesem Schuh gehen Sie schon bald wie barfuss im Sand. Er zwingt zum natürlichen Gehen und Stehen auf den harten Böden unseres Alltags. In wenigen Wochen stehen Sie auch in „normalen“ Schuhen automatisch aufrecht, ersparen sich so jährlich **millionen von Schlägen** in die Gelenke, aktivieren die Venentätigkeit und stärken die **Muskeln** bei jedem Schritt, ohne jegliche Übungen und ohne Zeitaufwand.

25,- incl.
Lern-Video und
Schulung in
Kursen oder
per Hotline
...bis zum Erfolg!



rollen statt schlagen-
wie barfuss im Sand!!

Wollen
Sie
mehr
wissen?

Dann rufen Sie
uns jetzt an!

- Wir geben Ihnen gerne **Auskunft am Telefon**
- Wir schicken Ihnen gerne **Gratis-Unterlagen**
- Wir besuchen Sie in Ihrem Verein mit einigen **Duzend Paar Schuhen zum testen** und einem spannenden Vortrag mit **Videovorführung**, der es **insich hat, natürlich gratis und ohne Verpflichtungen**

Beratung, Unterlagen,
Referenzen, Schulung:
Masai AG, 9325 Roggwil
Tel.071/4551965 Fax 1990

Die Ayurveda Praxis

im Ayurveda Hus
Für ganzheitliche Gesundheit, Harmonie
von Körper, Seele und Geist.



Ayurveda heisst
«das Wissen vom ganzheitlichen Leben»

Ernährungs-Seminar 27. Februar 1999
Ernährungsberatung
Einzelbehandlungen
Intensiv-Behandlungen

Für mehr Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung, S. Meier, dipl. klinischer ayurveda Spezialist und Therapeut CAS, Iselisbergstrasse 11, 8524 Uesslingen TG, Tel 052 740 40 60, Fax 052 740 40 61

JETZT PLANEN – Die Kur im Frühjahr/Sommer



gegen Schmerzen, Migräne, mit Darm-
sanierung auf Basis der Diagnostik und
Therapie nach Dr. F. X. Mayr.

Besonderheiten unseres Hauses:

- Naturkosmetik-Behandlung • Stretching • Callanetics
- Spezialakupunktur • Bio-Kochschulung
- Heilkräuter-Essenz • Klang-Resonanz • Farb-Therapie

Südl. Schwarzwald, umgeben von Weinbergen.

Die Ärzte wohnen im Haus.

Kursanatorium Markgräflerland

D-79379 Müllheim

Tel. 07631/3690-0, Fax 15891

Fordern Sie Info-Material an!

Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater/in

Fundierte und sehr kostengünstige Fachausbildung
nach neuesten ganzheitlichen Erkenntnissen
mit ärztlicher Fachabschlussprüfung

Ausführliche, schriftliche Info:

Institut für Gesundheits- und Ernährungsbildung,

Karolinenstr. 2/II, D-86150 Augsburg,

Tel. 0821-349 5150, Fax 0821-349 5151

Der andere Katalog

Mode
ganz Natur

Naturmode –
von Kopf bis Fuss,
für Tag und Nacht:
kompromisslos,
modisch, aktuell.

1000 Dinge
zum Kleiden,
Schlafen und
Wohlfühlen:
alles »ganz Natur«



KÖPPEL

Versandhaus für biologische Produkte 9464 Rütli SG
Telefon 071-7677050, Fax 071-7677059

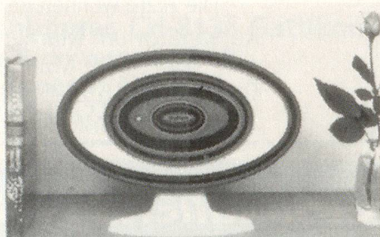
Ja, ich will den »ganz Natur«-Katalog gratis! Meine Adresse:

GN2

Bei der heutigen Luftverschmutzung geht es ganz direkt um unsere Gesundheit. Ein Zuviel an Luftschadstoffen kann chronische Atemwegserkrankungen auslösen. Schützen Sie Ihre Lungen und Ihr Wohlbefinden mit *reiner Luft*.

VITAR 300 Raumluftreiniger/Ionisator

- HIGH-TECH in elegantem Gehäuse noch stärker und wirkungsvoller.
- Der Katalysator im Schlaf- und Kinderzimmer.
- Für Asthmatiker und Allergiker ist gesunde Luft erste Voraussetzung zur Linderung ihrer Beschwerden.
- Filtert selbst die lungengängigen Giftpartikel und üble Gerüche aus Ihrer Atemluft.
- Schweizer Produkt, in alle Welt exportiert.



Fr. 388.-, 2 Jahre Garantie. Keine Betriebskosten.
Verlangen Sie Unterlagen bei: **LAURA IMPORT AG,**
Lätternweg 42, CH-3052 Zollikofen,
Tel. (031) 914 02 02, Fax (031) 914 02 04

Das Beste für einen gesunden Schlaf

Bettgestelle und Roste aus massivem Holz, ohne Giftstoffe und Metallteile * Naturmattressen * Decken, Kissen, Matratzenauflagen aus reiner, unbehandelter Merino-Schurwolle, Tussah-Seide oder Kamelhaar * Schlafplatzmessungen nach traditionellen Methoden und mit elektronischen Messgeräten

Fordern Sie unseren Gratis-Katalog an!

Vita  Lana

Peter Müller, Gutenbergstr. 14, CH-8640 Rapperswil, Tel./Fax 055/211 10 66

Sie haben schon oft unsere Anzeige gelesen?

Dann wird es Zeit, dass Sie uns auch kennenlernen!

Wir, das Moierhofteam, bauen für Sie in bester Demeterqualität alles an, was in unserer Region wächst – verwöhnen Sie bei Tisch mit schmackhaften u. bekömmlichen Vollwertgerichten. Ihre Seele können Sie bei den lyrischen Werken des Hausherrn baumeln lassen, und eine abwechslungsreiche Wander- und Radlandschaft erhalten Sie gratis dazu. Auch im Winter aktuelle Angebote.

Naturkost-Pension Moierhof • G. Schuhböck • D-83339 Chieming
Telefon 0049/8664/987-0 • Fax 0049/8664/987 200



Pssst... er hört gerade VIOLETT

Das ist gut für seinen gesunden Schlaf. »Schlafstörungen« ist eine Kassette aus der Reihe »Farbklang-Therapien«. Lernen Sie jetzt die Wirkung von Farbklangen auf Körper, Seele und Geist kennen.

27.02.99 Farbfächenbehandlungen für meine Familie und mich
19.03.99 Workshop »Traum- und Klangtherapie«

Gleich 041-420 58 36 anrufen und Info anfordern!

Bei Interesse senden wir Ihnen gerne ausführliche Unterlagen über unsere Workshops, Selbstanwenderseminare und die sanften Methoden mit Farben oder Farbklangen zu. Natürlich kostenlos und unverbindlich.

esogetics – die Sprache der Gesundheit!

esogetics GmbH/Mandel Institut → Wesemlinstrasse 2
6006 Luzern → Tel: 041 - 4 20 58 36 → Fax: - 4 20 59 36
info-ch@esogetics.com → www.esogetics.com

Klinik «Al Ronc»

CH-6540 Castaneda
Calancatal, Kanton Graubünden/Schweiz
Telefon 091/827 22 50, Fax 091/827 32 69

Arthrosen, Arthritis, Morbus Bechterew
Aus- und ableitende Heilverfahren
Zoster-Neuralgien

Fastenkuren • Darmbäder • Sauerstoff-Therapien • Blutegel • Dauerbrause • Parapack • Neuraltherapie nach Huneke • Massagen • Reflexzonenmassagen • Kälte-therapien • Schröpfen trocken, blutig

Die Klinik verfügt über einen ständig anwesenden Arzt sowie über ein Labor, Röntgen, EKG usw. Leitender Arzt: Dr. med. G. Anselmi.

Das A.Vogel-Gesundheitstelefon steht allen Abonnenten offen

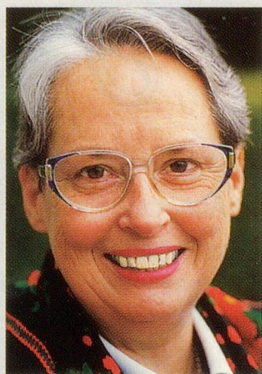
Wie Sie wissen, liebe Leserin, lieber Leser, ist der Platz im Leserforum begrenzt und oft dauert es einige Wochen, bis die Ratsuchenden die entsprechenden Antworten bekommen. Deshalb bieten wir allen Abonnenten einen besonderen Service: Wenn Sie ein Gesundheitsproblem oder Fragen zu A.Vogel-Heilmitteln haben, rufen Sie unser Gesundheitszentrum an, das unentgeltlich Auskunft erteilt.

A. Vogel-Gesundheitszentrum
Postfach 43, CH 9053 Teufen
Tel. aus CH: 071/333 29 83
Fax: 071/333 42 74
Tel. aus D/A: 0041/71/333 29 83

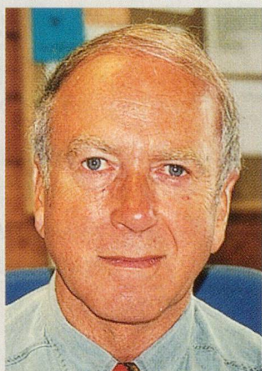
Diese Experten beantworten Ihre Fragen:



Dr. Doris Bühlmann,
Apothekerin und
Ausbildung in
Klassischer Homöo-
pathie (SAHP)



Ingrid Langer,
Apothekerin



Eduard Rappold,
Drogist

«Biologischer Honig»

A. Vogel

neu eingetroffen

«Miel de Torronteras»
feinster Blüten-Honig
aus dem unberührten
spanischen Hochland.
**Ihrer Gesundheit und
Schönheit zuliebe!**

Flor de Primavera:

ein milder Frühjahrshonig

Flor de Otono:

der würzige Herbsthonig

Mil Flores:

Tausendblütenhonig

**Den Bienen wird kein
Zucker zugefüttert,
und der Honig wird
kalt geschleudert.**

Honig-Bestellung

Art-Nr.	Anzahl	Bezeichnung	Inhalt	Preis
7001		Mil Flores	500 gr.	Fr. 14.-
7002		Flor de Otono	500 gr.	Fr. 14.-
7003		Flor de Primavera	500 gr.	Fr. 14.-
7004		Honig assortiert	3x500 gr.	Fr. 39.-
7008		Mil Flores	1 kg	Fr. 25.-
7009		Flor de Otono	1 kg	Fr. 25.-
7010		Flor de Primavera	1 kg	Fr. 25.-
7011		Honig assortiert	3x1 kg	Fr. 69.-

Schicken Sie mir Ihre Preis- und Bestell-Liste über das Gesamtangebot:

Ernährung, Kräuter, Konfitüren, Honig, Tee, Nüsse/Trockenfrüchte und Kosmetik

GN 2/99

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Datum/Unterschrift _____

Bestellalon auf Postkarte kleben und einsenden an:
A. Vogel GmbH, Postfach 43, CH-9053 Teufen AR

Die Steigerung von
Aloe vera heisst

Aloe ferox

Immer mehr begeisterte Verbraucher vertrauen
den Kräften der Wunderlilie aus der Wüste.

Die kaktusenähnliche Wüstenlilie Aloe ferox ist verwandt mit der Aloe vera. Im Gegensatz zu ihr stammt sie nicht aus Plantagen, sondern wächst wild in der sonnenverwöhnten Kaplandschaft Südafrikas. Aloe ferox wird nach einem speziellen, patentierten Verfahren gewonnen, bei dem das ganze Blatt ohne Erhitzung verarbeitet wird. Das garantiert den höchstmöglichen Gehalt an Wirkstoffen.

In Apotheken,
Drogerien,
Reformhäusern



Wirkt von innen
Simply the best Aloe Saff
Anwendung: 0,5 bis 1 dl
pro Tag einnehmen

Wirkt von aussen
Aloe Gel in 2 Sorten
- reines Gel
- Gel mit Bitterstoffen
Anwendung: die be-
troffenen Hautpartien
mit Aloe Gel dünn
einreiben



BIOREX

Alles Gute aus der Natur.

Produkte der natürlichen Erfahrungslehre
Die natürlichste, luftdurchlässige, kieselsäurehaltige
Ur-Dinkelspreu-Matratze

Positive Beeinflussung, auch nach Unfall/Operation, auf Kopf, Rücken, Schultern, Gelenke, Beine, Atmung, Nieren- und Darmtätigkeit, Blutdruck, Schlafstörungen. Stärkt das Immunsystem. Keine Nebenwirkungen. Herrliche Bettwärme, ohne zu schwitzen! Abschirmung gegen Erdstrahlen. Keine Milbenbildung. **Tatsachen, die belegt sind.** Großes Sortiment an **speziell gesteppten Kissen** (kein nächtliches Schütteln erforderlich), u.a. gegen Nackenverspannungen, Autositz-, Rückenstütz-, Prostatakissen, Halsstützkragen, Handvenen- und Ellenbogenstulpen, Fuß-Säcke, Computer-, Meditations-, Mama-/Bébékissen usw., Kindermatratzen. Edelhaarduvets aus Kamelhaar/Schurwolle oder Seide/Schurwolle.

Seony

Die gesundheitsfördernden Gebrauchsartikel
Schlafkomfort auf Ur-Dinkelspreu
Die umweltfreundliche Matratze

ALBERT CHRISTEN, Weberei
CH-2544 Bettlach SO, Telefon 032/645 12 87

Prophylaxe

GESUNDHEITS- UND SCHULUNGSZENTRUM

Annette Schelker, Niesenweg 4, 3012 Bern

Ausbildung: Diverse Massagetechniken mit verschiedenen Abschlußmöglichkeiten für die berufliche Ausübung. Kurse und Seminare für interessierte Laien.

Das Kursprogramm fordern Sie unter Telefonnummer
031/302 44 50 (Beantworter), Fax 031/302 99 19 an.



Ihr Mayr-Kur-Sanatorium
Landhaus König

Kirchweg 9, D-88167 Grünenbach bei Oberstaufen
Tel. 0049 8383/92040, Fax 0049 8383/920 413
www.mayr-kur.de

- F. X. Mayr-Kuren • Entschlacken – abnehmen • Heilerfolge bei Magen-Darm-Verdauungsstörungen, Übergewicht, Hautkrankheiten, Gicht, Migräne • Unser Haus steht nur für Heilfasten- und Mayr-Kuren zur Verfügung
- Ärztliche Betreuung, auch homöopathisch • Sämtliche Massagen, medizinische Bäder, grosses Kneipp-Tretbecken und Gymnastik • Neue Blockhaus-Sauna mit Farbtherapie • Frischmilch von unserem Bio-Hof
- Gepflegtes Haus mit familiärer Atmosphäre • Ruhige Lage mit grosser Liegewiese • Neue Luxus-Appartements • Alle Zimmer mit Telefon und TV
- Friseur und Kosmetik • Schnupperwoche ab DM 750.– inkl. Arzt

Biochemischer Verein Zürich

Öffentlicher Vortrag

Dienstag, 16. Februar 1999, 19.45 Uhr

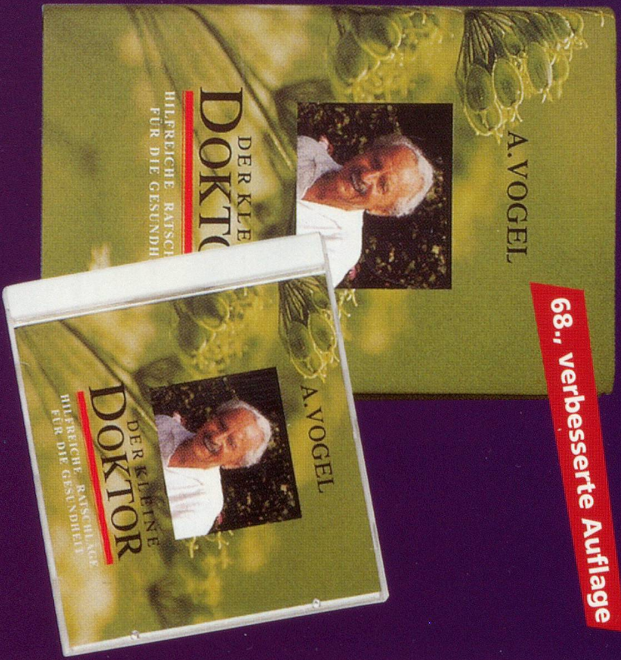
«Schlüssersalze in der Familie»

Referent: Herr Alfred Clerici
im Vereinshaus Glockenhof,
1. Stock, Sihlstr. 33, Zürich

Eintritt: Fr. 15.–, Mitglieder: frei

Besuchen Sie uns auch an der Messe Relax 99
vom 25. bis 28. Februar im Kongresshaus, Zürich

Befolgen Sie seine Ratschläge...



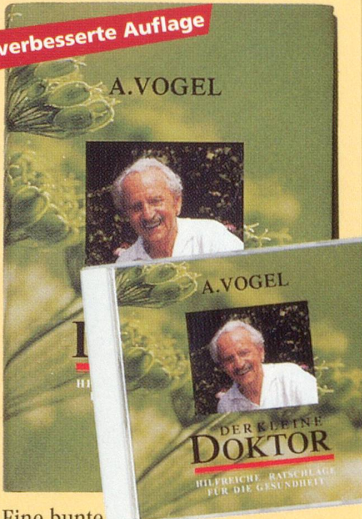
68., verbesserte Auflage

... werden Sie auch 94 Jahre alt

Bestellkarte

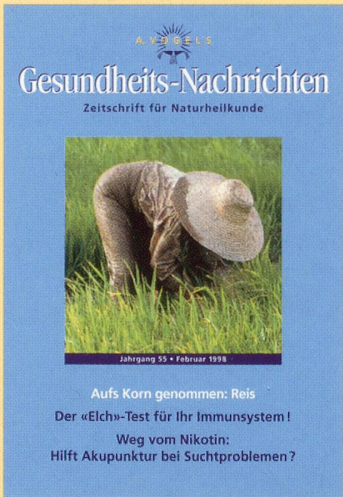
Der Klassiker, aktuell wie noch nie ...

68., verbesserte Auflage




Eine bunte Zusammenfassung wertvoller Erfahrungen aus der schweizer Natur- und Volksheilkunde.
Der kleine Doktor
 Buch: 864 Seiten, viele Farbfotos.
 Fr. 44.- / CD-ROM: Fr. 44.- /
 Buch und CD-ROM zusam. Fr. 60.-

und die beste Vorsorge für 8 Rappen am Tag:



Für 8 Rappen pro Tag oder 30 Franken im Jahr sind Sie mit 12 Ausgaben der GESUNDHEITS-NACHRICHTEN umfassend und aktuell informiert. Zusätzlich sparen Sie 6 Franken jährlich gegenüber dem Kaufpreis der Einzelnummern.

Bitte benutzen Sie die Bestellkarte. 

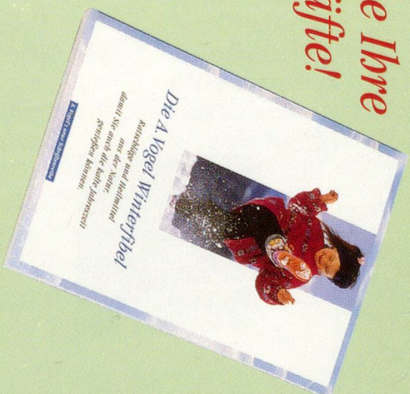
Nicht frankieren
 Ne pas affranchir
 Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
 Envoi commercial-réponse

Verlag A. Vogel AG
 Postfach 63
 CH 9053 Teufen

Karte bitte hier abtrennen!

**1. Rat des «Kleinen Doktors»:
 Stärken Sie Ihre
 Abwehrkräfte!**



Für jede Bestellung im Wert von mindestens Fr. 25.- erhalten Sie als Geschenk die «A. Vogel Winterfibel», den praktischen Ratgeber für die kalte Jahreszeit, im Wert von Fr. 14.50.

A. Vogel

Echinaforce. Schützt. Beugt vor.



Frischpflanzen-Präparat aus kontrolliert biologisch angebautem Rotem Sonnenhut (Echinacea purpurea):

- zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- bei Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten
- bei fiebrigen Erkältungskrankheiten

Für weitere Informationen lesen Sie die Packungsbeilage.

