

Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **76 (2019)**

Heft 3

PDF erstellt am: **19.09.2024**

### **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.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Gesundheits Nachrichten

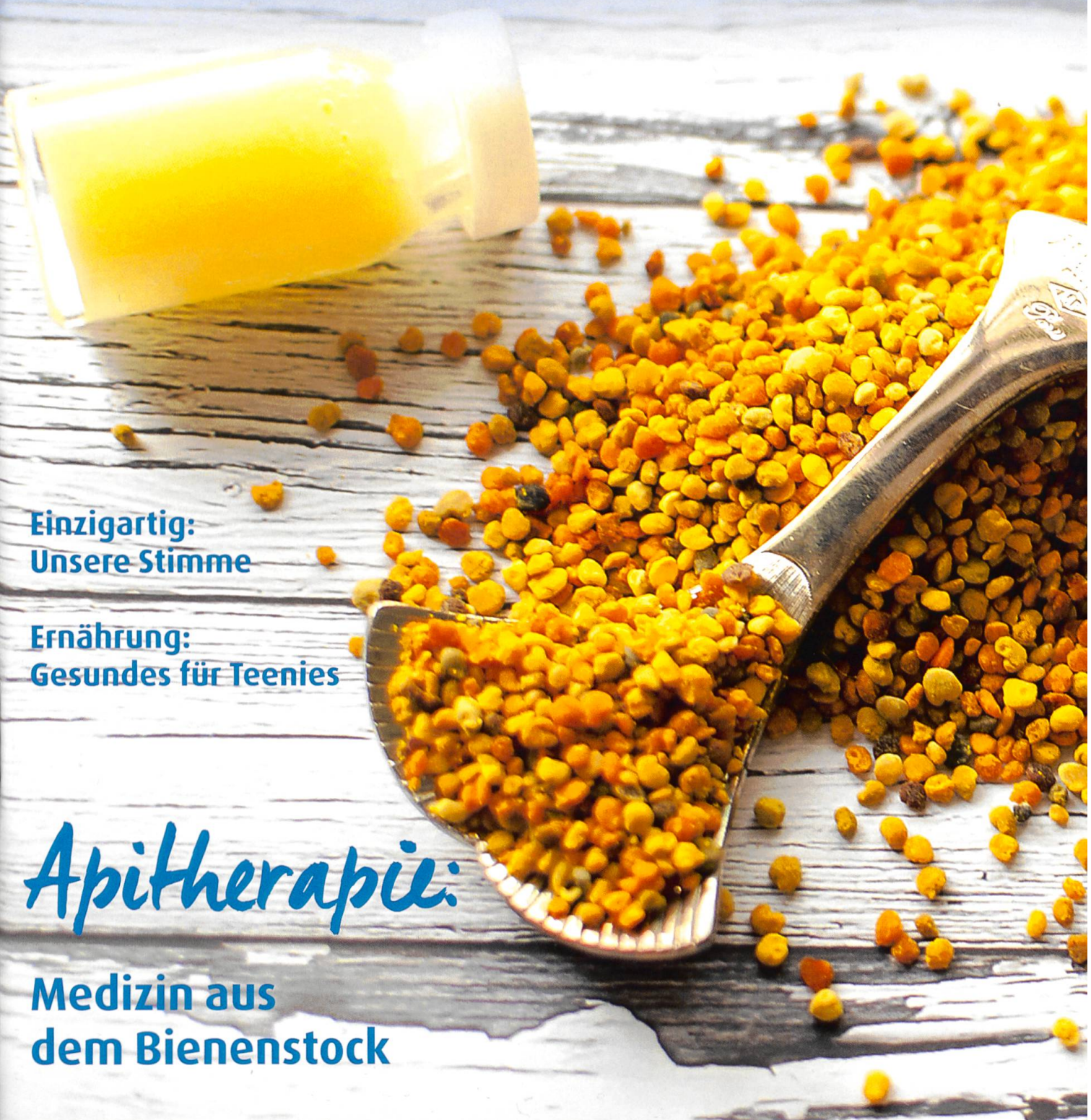
*Natürlich gesund leben*

**Einzigartig:  
Unsere Stimme**

**Ernährung:  
Gesundes für Teenies**

**Apitherapie:**

**Medizin aus  
dem Bienenstock**



# Gesunder Proteinshake

Da alle unsere Zellen zu einem grossen Teil aus Proteinen bestehen, ist die ausreichende Eiweisszufuhr für eine gesunde Körperfunktion unerlässlich. Ein guter Proteinshake kann den Bedarf decken – doch nur sehr wenige Produkte auf dem Schweizer Markt sind nachhaltig, vegetarisch und sinnvoll zusammengestellt.

## **Autor: Jo Marty**

Experte im Bereich der Komplementärmedizin und der Biochemie. Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Der Eiweissbedarf für einen gesunden, 65Kg schweren Menschen liegt bei 52-130g pro Tag. Mangelt es an einem ausreichenden Konsum von guten Eiweissquellen, kann Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Vergesslichkeit und Antriebslosigkeit auftreten. Auch nach Operationen und Verletzungen sorgt die vermehrte Eiweisszufuhr für eine rasche Genesung und eine gute Wundheilung. Ebenso verbessern Eiweissdrinks während Entschlackungskuren, Diäten und Fastenkuren das Wohlbefinden, verhindern unnötige Energieverluste und stärken das Durchhaltevermögen.

Einen herausragenden Proteinshake produziert die Drogerie zum Chrüterhüsli AG in Basel. Sie verwendet vegane Proteinquellen aus Quinoakeimlingen und Erbsen und verbindet diese in ihrem handgemachten Shake mit natürlichen Beerenextrakten, Pflanzenpulvern und spezifischen Vitalstoffen. Nur so kann der menschliche Organismus die Eiweisse nämlich gut verdauen und vollumfänglich verwerten.



Pflanzen wie Quinoa oder Erbsen sind nicht nur sehr gute Eiweissquellen, sie sind auch gesünder als tierische Proteine und sie schonen die Natur.

Das Chrüterhüsli Proteinshake-Pulver enthält 53 gesunde Vitalstoffe und ist frei von synthetischen Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Dieses naturbelassene Nahrungsergänzungsmittel ist für die Gesundheit höchst empfehlenswert und es ist für Frau und Mann ein unvergleichbar angenehmer und nützlicher Krafttrunk! Chrüterhüsli Proteinshake 500g CHF 59.50

### **Mehr Informationen und Bezugsquelle des natürlichen Chrüterhüsli Proteinshakes:**

Drogerie zum Chrüterhüsli AG, Gerbergasse 69, BASEL  
Tel.: 061 269 91 20, Email: [info@chruterhuesli.ch](mailto:info@chruterhuesli.ch)  
oder im Onlineshop auf [www.chrueterhuesli.ch](http://www.chrueterhuesli.ch)