

Beobachter-Ratgeber



Marianne Botta Diener: **«Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz»**; 2. Auflage, 2008, 256 Seiten, 38 Franken

Ruth Jahn: **«Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln»**; 2. Auflage, 2008, 336 Seiten, gebunden, mit vielen Farbfotos, 45 Franken (für Beobachter-Mitglieder 38 Franken)

Urs Zanolini: **«Krankenkasse. Was Gesunde und Kranke wissen müssen»**; 2005, Gratis-Update: www.beobachter.ch/updates. 224 Seiten, 36 Franken

Im Buchhandel oder beim Beobachter-Buchverlag, Postfach, 8021 Zürich
Tel. 043 444 53 07, Fax 043 444 53 09
E-Mail: buchverlag@beobachter.ch
Internet: www.beobachter.ch/buchshop

Weitere Infos

Buchtipps

- Annette Bopp: «Von Herzinfarkt bis Schlaganfall. Risiken und Vorboten erkennen»; Stiftung Waren-test, 2003, 336 Seiten, Fr. 30.90
- Harald Klepzig, Eve-Brigitte Klepzig: «Der grosse Trias-Ratgeber Herzerkrankungen. Information und Rat für Sie: Gut leben mit einem kranken Herzen»; Trias, 2002, 220 Seiten, Fr. 32.90

Internet

- www.swissheart.ch: Schweizerische Herzstiftung; Herztelefon 0848 443 278, jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr
- www.sge-ssn.ch: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
- www.hepa.ch: Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz

Impressum

DER SCHWEIZERISCHE BEOBACHTER
82. Jahrgang; Axel Springer Schweiz AG,
Förlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich
Telefon Redaktion 043 444 52 52
Leserbriefe: redaktion@beobachter.ch
Telefon Anzeigen 043 444 54 46

Chefredaktion

Balz Hosang (publizistischer Leiter)
Andres Büchi (Chefredaktor), Matthias Pflume
(Stellvertreter), Remo Leupin (Leiter Projekte)
Toni Wirz (Leiter Beratung)

Produktion und Grafik

Leitung/Redaktion: Remo Leupin
Textproduktion: Theophil Zurbuchen
Korrektorat: Rolf Prévôt (Leitung), Klaus Beger
Art Director: Andrea Schamaun
Layout: Rudi-Renoir Appoldt, rrenoir.com
Bildredaktion: Adele Bachmann
Verlag Verlagsleiter: Roland Wahrenberger
Internet Fred Frohofer, Markus Rössli
Auflage 311 910 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2007);
999 000 Leserinnen und Leser (MACH Basic 2007-2)

„Meine 3 Wochen Aktion gegen Cholesterin.“

Dieter Bohlen



Machen Sie mit bei der
**3 Wochen
Aktion!**



Bonwert
2.-
CHF

Einlösbar bei **coop**



2 061000 166675

2,00 CHF Rabatt beim Kauf einer Becel pro-active.

Bei Abgabe dieses Bons mit einer Becel pro-active Packung erhalten Sie an der Kasse einen Rabatt von 2,00 CHF. Nur einmal einlösbar an der Kasse Ihres Coop Supermarktes und nicht kumulierbar mit anderen Bons. Bon gültig bis 20. September 2008.

„Beim Cholesterin helfen keine Sprüche.“

Becel pro-active beeinflusst den Cholesterinspiegel günstig. Dieter Bohlen hat es 3 Wochen getestet und bleibt dabei: mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und täglich Becel pro-active. Mehr über die 3 Wochen Aktion unter www.becel.ch – machen auch Sie mit!