

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 7: Den Rücken natürlich an- und entspannen  
  
**Rubrik:** Gesund durch den Juli

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.08.2025

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

Mi 1	<i>Theobald</i> <b>«Estival Jazz»</b> , Internationales Festival in Lugano: 1.7. bis 3.7.1992
Do 2	<i>Mariä</i>
Fr 3	<i>Kornel</i>
Sa 4	<i>Ulrich</i>
So 5	<i>Balthasar</i> <b>Blumen- und Heilkräuterwoche:</b> 5.7. bis 11.7.1992; Hotel Elli, Davos Platz, Telefon 081/46 46 56
Mo 6	<i>Esaias, Ida</i>
Di 7	<i>Joachim</i>
Mi 8	<i>Kilian</i>
Do 9	<i>Zirill, Luise</i> <b>17. Internationale Sommerwoche in Bewegung und freiem Tanz:</b> 9.7. bis 12.7.1992; Zentrum für Bewegung, Zürich, Telefon 01/202 91 33
Fr 10	<i>Gunzo</i>
Sa 11	<i>Rabel</i> Internationale Musikwoche (Klassik-Konzerte) in Braunwald: 11.7. bis 18.7.1992
So 12	<i>Naban</i>
Mo 13	<i>Heinrich</i>
Di 14	<i>Bonaventura</i> <b>Vollmond um 20.06 Uhr</b>
Mi 15	<i>Margaretha</i>
Do 16	<i>Ruth</i>

Im Juli sind die meisten Heilpflanzen in Hochblüte. So auch die Ringelblume (*Calendula officinalis*) mit ihren kräftigen orangen Blüten. Neben ihrer Eigenschaft als Küchenkraut (die gelben Samen eignen sich als Safran-Ersatz) wirkt sie entzündungshemmend und desinfizierend. Dr. Vogel legte seinen Patienten gar die ganze Blüte zerquetscht auf schlecht heilende Wunden oder auf entzündete Venen. Als Öl oder Salbe zubereitet, ist sie länger haltbar und noch ausgeprägter in der Wirkung. Calendula-Salbe können Sie auch selbst herstellen (siehe Kasten).



Fr 17	<i>Lydia</i>
Sa 18	<i>Hartman</i>
So 19	<i>Rosina</i> Kräuterwanderwochen mit Bruno Vonarburg, 19. bis 25.7.1992, Tel. 028/46 22 59
Mo 20	<i>Elias</i>
Di 21	<i>Arbogast</i>
Mi 22	<i>Maria Magdalena</i>
Do 23	<i>Elsbeth</i>
Fr 24	<i>Christina</i>
Sa 25	<i>Jakob</i>
So 26	<i>Anna</i> Einwöchige Arbeitseinsätze in den schönsten Naturschutzgebieten; 26.7. bis 1.8.1992 Creux du Van; Stiftung Umwelteinsatz in Bern, Telefon 031/44 22 82
Mo 27	<i>Magdalena</i>
Di 28	<i>Pantaleon</i> <b>Appenzellische Bauernregel:</b> Ist St. Anna erst vorbei, kommt der Morgen kühl vorbei.
Mi 29	<i>Beatrix</i>
Do 30	<i>Jakobea</i>
Fr 31	<i>Erna, German</i>

**Calendula-Salbe - Wie man sie selber macht**

Die Rezeptur für 100 g Salbe:

5 g Bienenwachs; 15 g Wolfett (*Adeps lanae*); 40 g Calendula-Öl; 40 g Calendula-Tee (2-3 frische Blüten mit einer halben Tasse Wasser anrühren); ätherische Öle nach freier Wahl.

Herstellung der Salbe:

Bienenwachs und Wollfett sachte auf 60 - 70 Grad erwärmen; Calendula-Tee und -Öl beifügen; tüchtig mixen; im Wasserbad langsam abkühlen. Der abgekühlten Salbe das ätherische Öl beifügen, um ihr eine Duftnote zu verleihen; kühl aufbewahren und möglichst frisch brauchen. Diese Rezeptur ergibt eine angenehme Salbe, die nicht stark fettet. Sie muss aber unbedingt kühl und gut verschlossen aufbewahrt und möglichst frisch verbraucht werden. (Rückfragen zur Salbenherstellung an: R. Vetter, A. Vogel GmbH, Teufen, Tel. 071/33 10 23)

**Vollmondnacht in Indien ▶**

