

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 12: Heilen mit Licht und Farben  
  
**Rubrik:** [Gesund durch den Dezember]

#### **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:** 22.02.2026

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

<b>1</b>	<i>Dienstag</i>
<b>2</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>3</b>	<i>Donnerstag</i> Trennkostkurs nach Vollwertprinzipien; 3.– 10.12.; Vollwertkochschule J+M, Zürich, Schweiz; Tel. 01 / 241 29 73
<b>4</b>	<i>Freitag</i>
<b>5</b>	<i>Samstag</i> Der Eukalyptusbaum ist schon in seiner Grösse einzigartig, er erreicht in seiner australischen Heimat bis zu 60 Meter. Besonders im Winter schätzt man seine vielfältigen Heilwir- kungen, wenn Grippe und Rheuma Hochkonjunktur haben. Das Eukalyptus-Öl wirkt besonders bei Fieber- und Grippeepidemien, Erkrankun- gen der Nasen-, und Luftwege, wie auch bei Ohren- und Kopfweh. Seine schmerzlindernde Wirkung bringt selbst bei Gicht, Ischias und Rheumatismus Linderung backen.
<b>6</b>	<i>Sonntag</i>
<b>7</b>	<i>Montag</i>
<b>8</b>	<i>Dienstag</i>
<b>9</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>10</b>	<i>Donnerstag</i> <b>Vollmond um 04.10 Uhr</b>
<b>11</b>	<i>Freitag</i>
<b>12</b>	<i>Samstag</i>
<b>13</b>	<i>Sonntag</i>
<b>14</b>	<i>Montag</i> <b>Appenzellische Bauernregel: Sturm im Dezember und Schnee, dann schneit der Bauer juchhe!</b>
<b>15</b>	<i>Dienstag</i>
<b>16</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>17</b>	<i>Donnerstag</i> <b>Heilfasten:</b> Innehalten, Nachdenken, Weichen neu stellen, begleitet von Atmen, Körperarbeit, Massagen, Gesprächen und Workshops; 17. - 22.12.; Anmeldung bei Tagungszentrum Rügen, CH-5707; Seengen; Tel. 064 / 54 16 03



<b>19</b>	<i>Samstag</i>
<b>20</b>	<i>Sonntag</i> In der Wildnis heissen Zonen Seh' ich ragen, seh' ich thronen Einen Eukalyptusbaum Mächtig hoch, gleich wie ein Traum Unerschüttert und gerade Wurzelt er in Sumpfs Gestade Aus der Erde güt'gem Schoss Nahrung saugend, wuchs er gross. Sieh' da, streifend durch dir Wildnis, An dem Sumpf des Mohren Bildnis Um zu stärken seine Seele Tränkt er seine durst'ge Kehle Mit des Sumpfes trüben Nass Saget, wie verhält sich das? Saget, wie sich dieses reimt? Wohnen drin nicht Krankheitskeime? Wird er ihnen wohl entgehn? Und nicht bald vorm Tode stehn? Doch der Mohr ist hier der Kluge Nicht entspringt es dem Betruge dass es Eukalyptus Kraft <b>Tod den Krankheitskeimen schafft</b>
	(aus «des Lebens Fülle», von Sophie Vogel-Sommer)
<b>21</b>	<i>Montag</i>
<b>22</b>	<i>Dienstag</i>
<b>23</b>	<i>Mittwoch</i> Beispiel für ein Vollwert-Hirseflocken-Guetzli Rezept: Zutaten: 200 g Vollwert-Hirseflocken, 50-100 g geriebene Haselnüsse, 50 g Butter, Honig, etwas Vollkornmehl, Backpulver. Zubereitung: Alles vermischen, bis eine feste Masse entsteht. Mit einem Tee-Löffel Kugeln ausstechen und auf das Backblech legen. Den Ofen auf 220 Grad vorhe- zen, dann die Guetzli 20 Minuten auf der mittle- ren Rille backen.
<b>24</b>	<i>Donnerstag</i>
<b>25</b>	<i>Freitag</i>
<b>26</b>	<i>Samstag</i>
<b>27</b>	<i>Sonntag</i>
<b>28</b>	<i>Montag</i>
<b>29</b>	<i>Dienstag</i>
<b>30</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>31</b>	<i>Donnerstag Silvester</i>

## Winterlandschaft ►

Rauhreif im Naturschutzgebiet  
Düdingermoos bei Freiburg.

