

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 1: Immer müde wie ein Siebenschläfer : warum?  
  
**Rubrik:** Gesund durch den Januar

#### **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:** 23.02.2026

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

## GESUND DURCH DEN JANUAR

<b>1</b>	<b>Freitag</b> Im Winter wird die Haut durch Kälte und überheizte Räume besonders stark beansprucht. Der tägliche Schutz der Haut vor diesen äusseren Einflüssen ist deshalb sehr wichtig. Die Wallwurz-Crème pflegt und regeneriert die anspruchsvolle Gesichtshaut, unterstützt die Durchblutung und kräftigt das Gewebe. Wallwurz ist auch empfehlenswert zur Pflege und Erfrischung müder Beine und Füsse. Als Tinktur zubereitet wirkt Wallwurz schmerzlindernd und entzündungshemmend bei Krampfadern.	Gestalten mit prächtigem Kopfputz auf, machen Lärm und heischen Geld: ihre kunstvollen Maskenaufsätze stellen teilweise gar Häuser oder ganze Landschaften dar.
<b>2</b>	<b>Samstag</b>	<b>14</b> <i>Donnerstag</i>
<b>3</b>	<b>Sonntag</b>	<b>15</b> <i>Freitag</i>
<b>4</b>	<b>Montag</b>	<b>16</b> <i>Samstag</i> <b>Chakren und Farben</b> Vortrag von Franz Matz im Bernhard-Theater Zürich, 17.30 Uhr
<b>5</b>	<b>Dienstag</b>	<b>17</b> <i>Sonntag</i>
<b>6</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>18</b> <i>Montag</i>
<b>7</b>	<b>Donnerstag</b> <b>Ferien 93</b> Ausstellung über Ferienangebote, 7. bis 10.1.; BEA bern expo	<b>19</b> <i>Dienstag</i> <b>ReC'93</b> Internationale Recycling-Fachmesse, mit Kongress 19.1. bis 23.1. / ORGEXPO, Grand Saconnex, CH-Genf, Auskunft: Tel. 022/798 11 11
<b>8</b>	<b>Freitag</b> <b>Vollmond um 13.37 Uhr</b>	<b>20</b> <i>Mittwoch</i>
<b>9</b>	<b>Samstag</b>	<b>21</b> <i>Donnerstag</i>
<b>10</b>	<b>Sonntag</b>	<b>22</b> <i>Freitag</i>
<b>11</b>	<b>Montag</b>	<b>23</b> <i>Samstag</i> <b>Appenzellische Bauernregel:</b> Im Jänner werden die Tage länger und der Winter strenger.
<b>12</b>	<b>Dienstag</b>	<b>24</b> <i>Sonntag</i>
<b>13</b>	<b>Mittwoch</b> <b>Appenzeller Silvesterkläuse</b> Ab Anfang Januar treten in verschiedenen Landesgegenden Gruppen von schellen-schwingenden, zum Teil maskierten Gestalten auf, deren Treiben an Silvester seinen Höhepunkt erreicht und erst gegen die Januarmitte hin abklingt. Die berühmtesten unter diesen Gestalten sind die Silvesterkläuse von Appenzell Ausserrhoden. Bekannt ist vor allem der Umzug der Silvesterkläuse in der Gemeinde Urnäsch. Hier treten sie als verummumte	<b>25</b> <i>Montag</i>
		<b>26</b> <i>Dienstag</i>
		<b>27</b> <i>Mittwoch</i>
		<b>28</b> <i>Donnerstag</i>
		<b>29</b> <i>Freitag</i> <b>Tag der Einkehr:</b> Mit Dr. phil. Mathias Jung. Wer bin ich? Wo komme ich her? Wo will ich hin? Ich schenke mir einen Tag der Einkehr zur Begegnung mit mir selbst in Entspannung, Aussprache, Tanz. 8.-10.1., Anmeldung: GGB (Gesellschaft für Gesundheitsberatung), Taunusblick 1, 5420 Lahnstein, Tel. (0049)/2621/4441.
		<b>30</b> <i>Samstag</i>
		<b>31</b> <i>Sonntag</i>



## Naturschönheiten

Kleine Kostbarkeiten am Wasserlauf –  
Kristallsterne auf einer Eisplatte

