

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 3: Die A. Vogel-Kur

**Rubrik:** Gesund durch den März

#### 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>**

## GESUND DURCH DEN MÄRZ

<b>1</b>	<i>Montag</i> <b>Morgestraich in Basel, 4 Uhr</b> <b>Chalandamarz</b> Die bunt kostümierte Schuljugend im Ober- und Unterengadin begrüßt mit Schellen- geläut und Peitschenknallen die wärmere Jahreszeit. Dieses symbolhafte Verjagen des Winters findet in den Dörfern mit Umzügen statt, wo sechs Knaben einen Schlitten ziehen, in dem die Winteraustreiber sitzen.
<b>2</b>	<i>Dienstag</i>
<b>3</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>4</b>	<i>Donnerstag</i> Anfang März beginnen im südlichen Griechenland die «Kren-Frauen», in ihren grossen Meerrettich-Anbaukulturen den Meerrettich zu stechen. Der grosse Teil davon wird exportiert. Der für Liebhaber hervorragend schmeckende Meerrettich ist sehr vitaminreich und enthält natürliches Antibiotika. Das Rezept für die Meerrettichpaste: den Meerrettich waschen, evtl. leicht schälen, dann raspeln und mit Rahmquark und ebenfalls geraspelten Äpfeln gut vermischen. Nach Belieben würzen, z.B. mit der pikanten neuen A. Vogel Kräutermischung.
<b>5</b>	<i>Freitag</i>
<b>6</b>	<i>Samstag</i> <b>Appenzellische Bauernregel</b> Wenn kurz vor Vollmond der Sonn' Aufgang neblig war, wird's Wetter in den nächsten Tagen warm und klar.
<b>7</b>	<i>Sonntag</i>
<b>8</b>	<i>Montag</i> <b>Vollmond um 10.46 Uhr</b> Mondaufgang 18.53 Monduntergang 6.21
<b>9</b>	<i>Dienstag</i>
<b>10</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>11</b>	<i>Donnerstag</i>
<b>12</b>	<i>Freitag</i> NATURAmuba 93 in Basel. Die Messe für natürliche Lebens- und Heilweisen. Sie dauert bis zum 21. März. Regelmässiger Gast: Bioforce-Stand mit den Vogel-Produkten.
<b>13</b>	<i>Samstag</i> Anbruch des Tages 5.07 Uhr
<b>14</b>	<i>Sonntag</i> Wochenend-Kurs Homöopathie für die Familie in Zürich; Anmeldung: Tel. 052 34 17 67

<b>15</b>	<i>Montag</i>
<b>16</b>	<i>Dienstag</i>
<b>17</b>	<i>Mittwoch</i> Tag (11.09) und Nacht (12.01) sind (fast) gleich
<b>18</b>	<i>Donnerstag</i>
<b>19</b>	<i>Freitag</i> Kurs in Kräuterheilkunde mit Martin Koradi; Hotel Edelweiss, CH-6356 Rigi-Kaltbad
<b>20</b>	<i>Samstag</i> <b>Frühlingsanfang</b>
	
	<i>Untrügliche Frühlingsboten: Weidenkätzchen</i>
<b>21</b>	<i>Sonntag</i> Baumschnittkurs mit biologisch-dynamischer Obstbaumpflege; Arche-Stiftung Ruchenberg, CH-6442 Gersau, Tel. 041 84 17 71.
<b>22</b>	<i>Montag</i>
<b>23</b>	<i>Dienstag</i> <b>Neumond</b>
<b>24</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>25</b>	<i>Donnerstag</i>
<b>26</b>	<i>Freitag</i> Beginnen Sie jetzt mit Ihrer ersten, fünf Tage dauernden Reinigungs- und Entschlackungskur
<b>27</b>	<i>Samstag</i>
<b>28</b>	<i>Sonntag</i> <b>Beginn der Sommerzeit</b> Sonnenaufgang 6.10 Sonnenuntergang 18.47
<b>29</b>	<i>Montag</i>
<b>30</b>	<i>Dienstag</i>
<b>31</b>	<i>Mittwoch</i>

## Frühlingserwachen

**Die Jahreszeiten berühren sich.  
Das Spillgerten-Massiv bei Zweisimmen  
im Berner Oberland.**



Bild: Bruno Blum