

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 5: Natürliche Geburten

**Rubrik:** Gesund durch den Mai

#### **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>**

1	<b>Samstag</b> Versuchen Sie, angesichts der sich in diesem Monat in voller Pracht entfaltenden Natur etwas mehr Aufmerksamkeit auch der Natur Ihres eigenen Körpers zu schenken: Trinken Sie während der ersten zehn Mai-Tage weder Kaffee noch Schwarzttee. Statt dessen wählen Sie Tee aus frischen, auf Spaziergängen und Wanderungen gesammelten Kräutern, wie etwa Brennessel, Löwenzahnblüten, Schlußelblumen, Huflattich, Zitronenmelisse, Pfefferminze oder Erdbeerblätter.
2	<b>Sonntag</b>
3	<b>Montag</b> Nun können bereits die ersten <b>Tulpen</b> im eigenen Garten geschnitten werden. Darauf achten, dass mindestens zwei Blätter an der Pflanze zurückbleiben. Die Zwiebel benötigt diese, um Reservestoffe für die Blüte des folgenden Jahres bilden zu können. Die Tulpen schneiden, wenn die Blüte volle Farbe zeigt, aber noch nicht geöffnet ist.
4	<b>Dienstag</b>
5	<b>Mittwoch</b>
6	<b>Donnerstag</b> <b>Vollmond um 5.34 Uhr</b>
7	<b>Freitag</b>
8	<b>Samstag</b>
9	<b>Sonntag</b>
10	<b>Montag</b> Vor allem in ländlichen Gegenden machen sich mit den wärmer werdenden Tagen die Fliegen vermehrt bemerkbar. Unser Tip: Beim Fensterputzen mit Essigwasser nachspülen oder ein Schälchen mit Essig aufstellen, das schreckt die Fliegen ab. Fliegen meiden auch Zimmer, in denen Farnblätter aufgehängt sind oder Rizinuspflanzen stehen. Ebenso nützlich ist ein Pflanzentopf mit Basilikum und Pfefferminze, da die Fliegen diesen Geruch nicht mögen.
11	<b>Dienstag</b>
12	<b>Mittwoch</b>



13	<b>Donnerstag</b> <b>Gesundheitssport und Vollwert-Ernährung</b> Kongress des Verbandes für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), D-W-6300 Giessen. Programm und Anmeldung: UGB, D-W-6300 Giessen, Tel. 0049-641/77785, (aus D: 0641/77785)
14	<b>Freitag</b>
15	<b>Samstag</b>
16	<b>Sonntag</b> <b>Appenzellische Bauernregel</b> Ein rechter Mai fürwahr, das ist der Schlüssel zum ganzen Jahr!
17	<b>Montag</b>
18	<b>Dienstag</b> <b>Wechseljahre – Zwischenbilanz</b> Vortrag der Buchautorin Julia Onken im Rahmen der Vortragsreihe «Sanfte Medizin», organisiert von der Eidgenössischen Gesundheitskasse, CH-4242 Laufen. Eintritt frei; Tel. 061/761 59 55, (aus D: 0041-61/761 59 55)
19	<b>Mittwoch</b>
20	<b>Donnerstag</b>
21	<b>Freitag</b> <b>Neumond um 16.06 Uhr</b> teilweise (aber unsichtbare) Sonnenfinsternis
22	<b>Samstag</b>
23	<b>Sonntag</b>
24	<b>Montag</b>
25	<b>Dienstag</b>
26	<b>Mittwoch</b>
27	<b>Donnerstag</b>
28	<b>Freitag</b> <b>Die Natur als Apotheke</b> Sonderausstellung der Zürcher Apotheker im Botanischen Garten der Universität Zürich
29	<b>Samstag</b>
30	<b>Sonntag</b> Sonnenaufgang 5.32, -untergang 21.09
31	<b>Montag</b>

## Kunstvolles Spinnennetz

Die Fäden widerspiegeln die Farben der Umgebung.



Bild: Bruno Blum