

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 7: Säuren und Basen : auf die Balance kommt's an  
  
**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:** 02.05.2026

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

1	<b>A. Vogel Ärzte- und Heilpraktiker-Fachausbildung</b> 1./2.7., Bioforce AG, Roggwil Tel. 071/48 31 01; (aus D: Firma Stüber, Reutlingen, Tel. 07121/596 41)
2	<i>Freitag</i>
3	<i>Samstag</i>
4	<b>Vollmond um 0.45 Uhr</b>
5	Sonnenaufgang 4.32 h, Untergang 20.22 h
6	<b>Kräuterwanderwoche</b> vom 4.-10.7. in
7	Sigriswil (BE), Anmeldung: Schweizer Kneippverband, Postgasse 17, CH-3011 Bern.
8	<b>Tausendgüldenkraut</b> An Wegrändern und Waldschlägen treffen Sie in diesem Monat auf das blühende Tausendgüldenkraut (Centaurium umbellatum), das zu den geschützten Pflanzen gehört. Diese ursprünglich aus Marokko stammende Heilpflanze regt dank ihrer Bitterstoffe die Speichel-, Magen- und Darmsäfte an und fördert dadurch die Verdauungstätigkeit. Das Tausendgüldenkraut erhalten Sie als fertige Frischpflanzen-Tinktur. Sie können sich aber auch selbst einen Tee daraus zubereiten. Dazu setzen Sie 1 Teelöffel voll geschnittene Pflanzen mit einem halben Liter Wasser kalt an, lassen es sieden und einige Minuten ziehen.
	
9	<i>Freitag</i>
10	<i>Samstag</i>
11	<i>Sonntag</i>
12	Seminar- und Erholungswoche zum Thema <b>Wandern, Ernährung, Malthérapie</b> , 12.-18.7., Anmeldung: Xaver Meier, CH-6210 Sursee, Tel. 045/21 57 50 (aus D: 0041/45/21 57 50).
13	<i>Dienstag</i>
14	<i>Mittwoch</i>
15	Wer die Gaben der Natur zu schätzen weiss, kennt auch den Wert der <b>Sonne</b> als Kraftspenderin. Aber gleichwohl darf keiner von uns die nötige <b>Vorsicht</b> vergessen. Jedes Jahr erinnern viele Schädigungen mit tragischem Ausgang an die Notwendigkeit, sich nicht un-

	bedacht der Sonne auszusetzen. Wenn Sie trotz aller Vorsichtsmassnahmen einen <b>Sonnenbrand</b> bekommen haben, sollten Sie folgendes tun: Bei Verbrennungen ersten Grades (Rötungen ohne Blasen) tragen Sie Eigelb oder frischen Joghurt auf die Haut auf. Wirksam sind auch Umschläge aus Salatblättern, Wickel mit zerquetschten Kohlblättern oder mit Ringelblumenblüten. Bei einem leichten Sonnenbrand wirkt das Auftragen von A.Vogel's Johannisöl besänftigend.
16	<i>Freitag</i>
17	<b>18. Mineralienbörse Zuoz</b>
18	<b>«Praktizierend die Natur erleben»</b> Einwöchiger Arbeitseinsatz in einem der schönsten Naturschutzgebiete der Schweiz – am Etang de la Gruyère, einem Bergföhrenhochmoor inmitten der herrlichen Jurawiesen, vom 18.-24.7. Auskunft: Schweizerischer Bund für Naturschutz, CH-4020 Basel, Tel. 061/312 39 87 (aus D: 0041/61/312 39 87).
19	<b>Neumond</b> um 12.24 Uhr
20	Manchmal können <b>Ameisen</b> lästig werden,
21	v.a. in der Wohnung. Wenn man Backpulver
22	auf die betroffene Stelle streut, machen sich
23	die ungebetenen Gäste aus dem Staub.
24	<b>Appenzellischer Bauernspruch</b> Schöne Julitage, gutes Jahr
25	<b>Gemmi: Schäferfest, Kandersteg/Leukerbad</b>
26	<b>Aquarellieren</b> – Ausdrucksmalen im Tessin, Auskunft: Iris Zürcher Rüegg, CH-4054 Basel, Tel. 061/301 81 51 (aus D: 0041/61/301 81 51).
27	<i>Dienstag</i>
28	<i>Mittwoch</i>
29	Viele Leute neigen dazu, in der grossen Hitze eiskalte <b>Getränke</b> zu sich zu nehmen, womit sie ihrer Gesundheit noch grösseren Schaden zufügen. Besser wäre es, wenn wir – wie die Wüstenbewohner es zu tun pflegen – unseren Durst in dieser Zeit mit einem warmen Tee und Früchten löschen.
30	<b>Glück</b> ist nicht nur ein Geschenk. Man muss
31	es ständig und umsichtig in Gang halten – wie ein Herdfeuer.

Alpaufzug 

auf den Säntis im Appenzell

