

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 10: Stress : im richtigen Moment loslassen

Rubrik: Gesund durch den Oktober

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** **Estetica + Fitexpo**, Fachmesse für Schönheit und Fitness, im Palais de Beaulieu in Lausanne
- 3** **Trommeln:** 3. bis 9.10., Workshop unter dem Motto «Szenenwechsel» mit SSR, Auskunft Tel 01/297 11 11 (aus BRD und Österreich: 0041/1/297 11 11)
- 4** **Schuhkurs-Aktivferien:** 4. bis 8.10., Baden, Wer will sich für einmal seine Schuhe selber anfertigen? In einer Schuhmacherwerkstatt kann jeder Teilnehmer in dieser Woche seine eigenen Schuhideen verwirklichen, Auskunft: Daniel Huwyler, Tel. 056/22 42 79, (aus BRD und A, Tel. 0041/1/22 42 79), Stand Nr.1.2.16
- 7** **OLMA**, die Schweizer Messe für Land- und Milchwirtschaft: 7. bis 17.10., in St.Gallen. Mit dabei: Der Stand der «**Gesundheits-Nachrichten**» und der Bioforce AG, Stand Nr.1.2.16.
- 8** **Gesundheitsvorsorge, Ernährung, Ganzheitsmedizin, Fitness:** Lehrgang und Kurse für jedermann zu aktuellen Gesundheitsthemen. Information: Institut für medizinische Fortbildung IMF, Tel. 01/710 90 70, (aus BRD und A: 0041/1/710 90 70)
- 11** **Gesund durch Entspannung**, 11. oder 16.10., Zürich: Sie lernen, die eigenen Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeiten in den Alltag einzubauen, Anmeldung: NETZ, Tel. 01/262 55 22, (aus BRD und A: 0041/1/262 55 22).
- 12** **So überwintern Sie Ihre Balkonpflanzen!**
13 Bevor der erste grosse Frost kommt, sollten
14 Geranien und Fuchsien in Sicherheit gebracht
15 werden. In modernen Wohnungen findet sich



oft nur schwer ein geeigneter Platz zur Überwinterung. Helle Räume mit einer Temperatur zwischen 5 bis 10 Grad sind am besten geeignet. Im dunklen, warmen Keller treiben diese Pflanzen helle Triebe, welche ihre natürlichen

Reserven verbrauchen. Stehen die Pflanzen im Dunklen, sollte die Temperatur nur knapp über null Grad sein. Ist das Winterquartier eher feucht, genügt alle vier Wochen etwas Giessen. Heikle Pflanzen schützen wir zusätzlich mit Tannenästen. Zurückgeschnitten wird bis spätestens Mitte März. Die Pflanzen werden dann heller und wärmer gestellt. Wenn die Triebe ungefähr einen Zentimeter lang sind, werden sie auf vier bis fünf Augen zurückgeschnitten. Nun müssen wir häufiger giessen. Umgetopft in neue Erde wird erst, wenn sich schon etwas Blattwerk gebildet hat, und mit regelmässigen Düngegaben beginnen wir erst nach etwa vier Wochen, wenn die Pflanzen in der neuen Erde gut verwurzelt sind.

- 16** **22. Berliner Heilpraktikertage** mit Ausstellung, 16. bis 17.10. in Berlin.
- 18** **Tanz als Selbstausdruck:** 18.–22.10. Kleintützel, Workshop unter dem Motto «Szenenwechsel» mit SSR, Auskunft: 01/297 11 11 (aus BRD und A: 0041/1/297 11 11).
- 20** **Vollwertkochkurs:** 20. oder 23.10., Zürich, Vollwertige Nahrung in den Speisezettel eingliedern, familiengerechte Menüs, Anmeldung: NETZ, Tel. 01/262 55 22, (aus BRD und A: 0041/1/262 55 22).
- 21** **Gebären in Sicherheit und Geborgenheit**
22 21. bis 24.10., Basel, Kongress zum Thema
23 Geburtshilfe wohin? Praxis und Visionen, Auskunft: AKM Congress Service, Basel
- 24** **Schüsslersalze und Antlitzdeutung,**
25 23./24., Weiterbildungsseminar der Freunde naturgemässer Lebensweise, Landesgruppe Vorarlberg. Information: Irene Thaler, A-6842 Koblach, Tel. aus BRD und CH: 0043/5523/48 84, (aus A: 05523/48 84).
- 26** **Appenzellische Bauernregel**
27 Im Oktober der Nebel viel,
28 bringt der Winter Flockenspiel
- 29** Deutscher **Naturheilkundetag** in D-Mannheim
- 30** **Vollmond um 13.38**
31 **Mineralienbörse**, Ausstellung für Mineralien und Edelsteine, 30. bis 31.10., in Zürich, Auskunft: 01/391 65 31 (aus BRD und A: 0041/1/391 65 31).

Küstenbewohner

Schneckenfamilie an der Pazifik-Küste

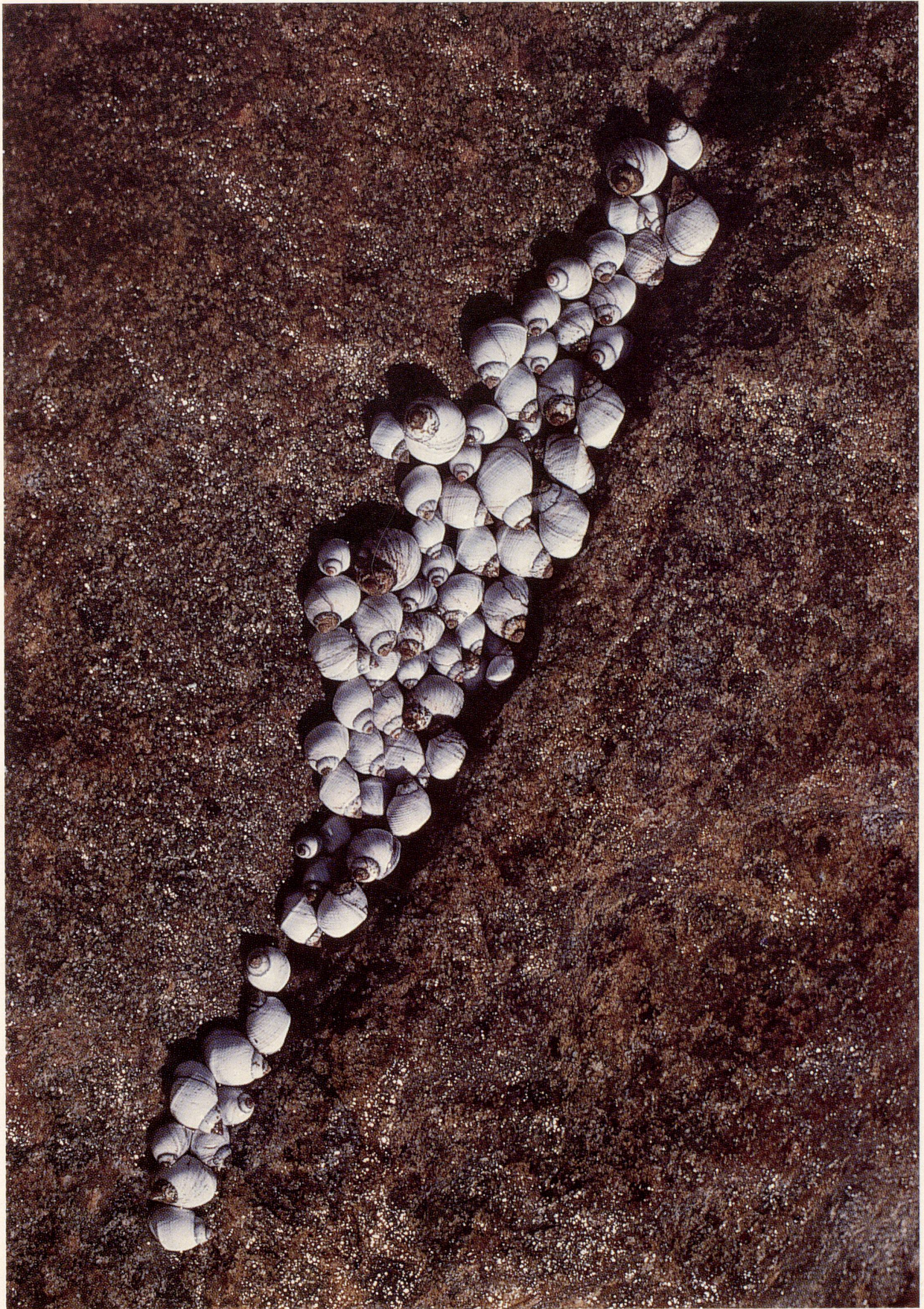


Bild: Bruno Blum