

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 11: Auch ohne Kaffee kann der Tag stark anfangen

Rubrik: Gesund durch den November

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: 24.02.2026

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

- 1 Medizinische Woche Heidelberg,**
2 Der Krebspatient im Spannungsfeld zwischen
3 Schultherapie und Naturheilkunde, Auskunft:
 Gisela Kraus, Tel 08092/31 090
 (aus CH und A: 0049/8092/31 090).
- 4 Gesundes Wohnen und Arbeiten,**
5 4.11. oder 6.11., Zürich. Anmeldung: IMF,
 Institut für Medizinische Fortbildung,
 CH-8134 Adliswil, Tel. 01/262 55 22
 (aus BRD und A: 0041/1/262 55 22).
- 6 Paracelsus-Gedenkfeier in CH-Einsiedeln (SZ)**
7 Sonntag
- 8 Herzhafter Ginster:** Die herzwirksame Kraft
9 des Ginsters ist schon lange bekannt. Doch
10 auch bei Rhythmus-Störungen weiss dieses
 Kind der Heide zu helfen. Als eine der schön-
 sten Pflanzen unserer Gegend ist er ausser-
 dem auch ungiftig.
- 11 Offen kommunizieren ohne andere zu**
verletzen: Wie wir kommunizieren, kann un-
 sere Gesundheit massgeblich beeinflussen.
 Das Ziel dieses Seminars ist, blockierende
 Verhaltensmuster zu erkennen und Alltags-
 situationen neu zu begegnen. 12. und 13.11.,
 mit Elisabeth Auspurg in Zürich. Anmeldung:
 E. Auspurg, Ilanzhofweg 4, CH-8057 Zürich,
 Tel. 01/362 16 23
 (aus BRD und A: 0041/1/3621 6 23).
- 12 Alternative Heilmethoden, 12. oder**
13 13.11., Zürich. Anmeldung: IMF.
- 14 Räbenlichter:** Nach der «Räben-Ernte»
15 (Weissrüben-Ernte), werden von alters her
16 einige Rüben ausgehöhlt und in die Rinde
 hübsche Figuren und Muster geschnitzt. Die
 Räbe wird nun von innen her mit einer Kerze
 erleuchtet. Das Licht soll zu Beginn der dun-
 klen Jahreszeit die Gemüter erhellen. Verbrei-
 tet ist der Brauch vor allem im Kanton Zürich,
 wo die Kinder abends mit ihren erleuchteten
 Räben umherziehen.



- 17 Appenzellische Bauernregel**
 Wenn's im November donnern tut,
 wird das nächste Jahr recht gut.
- 18 Fibo 93:** Messe für Fitness und Freizeit,
 18. bis 21.11., Basel. Organisation: Fibo
 GmbH, D-Düsseldorf 1, Tel. 0211/901 92 31
 (aus CH und A: 0049/211/901 92 31).
- 19 Das ganz normale Chaos der Liebe:** Ein
 Paar-Seminar zusammen mit Dr. Maria
 Theresia Jung, 18. bis 20.11. Im Max-Otto-
 Bruker-Haus in D-Lahnstein, Voranmeldung:
 Tel. 02621/40 600
 (aus CH und A: 0049/2621/40 600).
- 20 JETZT die Zukunft gestalten.** Mehr Mög-
21 lichkeiten für die persönliche Zukunftsgestalt-
 ung erkennen und aus der jetzigen Situation
 herauswachsen, mit Elisabeth Auspurg in
 Zürich, 20. und 21.11., Anmeldung: Posivita,
 CH-8033 Zürich, Tel. 01/362 30 40
 (aus BRD und A: 0041/1/362 30 40).
- 22 «Zibelemärit», traditioneller Zwiebel-Markt**
 in Bern.
- 23 Homöopathische Hausapotheke,** Möglich-
24 keiten, Grenzen und Anwendung der
25 klassischen Homöopathie, mit Silvia Briggen,
 23. oder 27.11. in Zürich, Anmeldung: IFM.
- 26** Freitag
- 27 Rücken-, Nacken- und Schultermassage,**
28 27. und 28.11., «Szenenwechsel mit SSR»,
 Anmeldung: Tel. 01/297 11 11,
 (aus BRD und A: 0041/1/297 11 11).
- 29 Vollmond um 7.31, Mondfinsternis**
- 30** Die schlanke, bis 30 Meter hohe **Birke** ist
 auch in der Pflanzen-Heilkunde kein
 unbeschriebenes Blatt. Ihre Rinde ist anfangs
 schneeweiss, bald jedoch bilden sich darauf
 schwarze Borken. Das Birken-Blatt enthält
 Flavonoide, Harz und ätherisches Öl. Bei Men-
 schen mit ungenügender Harnausscheidung
 wirkt die Birke **harntreibend**, ohne die
 Nierengewebe stark zu reizen, sowie auch
desinfizierend. Als **Birken-Haarwasser**
 (von A.Vogel) verwendet, fördert die Birke die
 Durchblutung der Kopfhaut und kräftigt das
 Haar.

Birkenzauber ►
 Lichtblicke mit Perspektive.



Bild: Bruno Blum