

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: 02.05.2026

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

1	Medizinische Woche Heidelberg,	17	Appenzellische Bauernregel
2	Der Krebspatient im Spannungsfeld zwischen		Wenn's im November donnern tut,
3	Schultherapie und Naturheilkunde, Auskunft:		wird das nächste Jahr recht gut.
	Gisela Kraus, Tel 08092/31 090	18	Fibo 93: Messe für Fitness und Freizeit,
	(aus CH und A: 0049/8092/31 090).		18. bis 21.11., Basel. Organisation: Fibo
4	Gesundes Wohnen und Arbeiten,		GmbH, D-Düsseldorf 1, Tel. 0211/901 92 31
5	4.11. oder 6.11., Zürich. Anmeldung: IMF,		(aus CH und A: 0049/211/901 92 31).
	Institut für Medizinische Fortbildung,	19	Das ganz normale Chaos der Liebe: Ein
	CH-8134 Adliswil, Tel. 01/262 55 22		Paar-Seminar zusammen mit Dr. Maria
	(aus BRD und A: 0041/1/262 55 22).		Theresia Jung, 18. bis 20.11. Im Max-Otto-
6	Paracelsus-Gedenkfeier in CH-Einsiedeln (SZ)		Bruker-Haus in D-Lahnstein, Voranmeldung:
7	Sonntag		Tel. 02621/40 600
			(aus CH und A: 0049/2621/40 600).
8	Herzhafter Ginster: Die herzwirksame Kraft	20	JETZT die Zukunft gestalten. Mehr Mög-
9	des Ginsters ist schon lange bekannt. Doch	21	lichkeiten für die persönliche Zukunftsgestal-
10	auch bei Rhythmus-Störungen weiss dieses		tung erkennen und aus der jetzigen Situation
	Kind der Heide zu helfen. Als eine der schön-		herauswachsen, mit Elisabeth Auspurg in
	sten Pflanzen unserer Gegend ist er ausser-		Zürich, 20. und 21.11., Anmeldung: Posivita,
	dem auch ungiftig.		CH-8033 Zürich, Tel. 01/362 30 40
			(aus BRD und A: 0041/1/362 30 40).
11	Offen kommunizieren ohne andere zu	22	«Zibelemärit», traditioneller Zwiebel-Markt
	verletzen: Wie wir kommunizieren, kann un-		in Bern.
	sere Gesundheit massgeblich beeinflussen.	23	Homöopathische Hausapotheke, Möglich-
	Das Ziel dieses Seminars ist, blockierende	24	keiten, Grenzen und Anwendung der
	Verhaltensmuster zu erkennen und Alltags-	25	klassischen Homöopathie, mit Silvia Briggen,
	situationen neu zu begegnen. 12. und 13.11.,		23. oder 27.11. in Zürich, Anmeldung: IFM.
	mit Elisabeth Auspurg in Zürich. Anmeldung:	26	Freitag
	E. Auspurg, Ilanzhofweg 4, CH-8057 Zürich,	27	Rücken-, Nacken- und Schultermassage,
	Tel. 01/362 16 23	28	27. und 28.11., «Szenenwechsel mit SSR»,
	(aus BRD und A: 0041/1/3621 6 23).		Anmeldung: Tel. 01/297 11 11,
12	Alternative Heilmethoden, 12. oder		(aus BRD und A: 0041/1/297 11 11).
13	13.11., Zürich. Anmeldung: IMF.	29	Vollmond um 7.31, Mondfinsternis
14	Räbenlichter: Nach der «Räben-Ernte»	30	Die schlanke, bis 30 Meter hohe Birke ist
15	(Weissrüben-Ernte), werden von alters her		auch in der Pflanzen-Heilkunde kein
16	einige Rüben ausgehöhlt und in die Rinde		unbeschriebenes Blatt. Ihre Rinde ist anfangs
	hübsche Figuren und Muster geschnitzt. Die		schneeweiss, bald jedoch bilden sich darauf
	Räbe wird nun von innen her mit einer Kerze		schwarze Borken. Das Birken-Blatt enthält
	erleuchtet. Das Licht soll zu Beginn der dun-		Flavonoide, Harz und ätherisches Öl. Bei Men-
	klen Jahreszeit die Gemüter erhellen. Verbrei-		schen mit ungenügender Harnausscheidung
	tet ist der Brauch vor allem im Kanton Zürich,		wirkt die Birke harntreibend , ohne die
	wo die Kinder abends mit ihren erleuchteten		Nierengewebe stark zu reizen, sowie auch
	Räben umherziehen.		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