

**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](#)

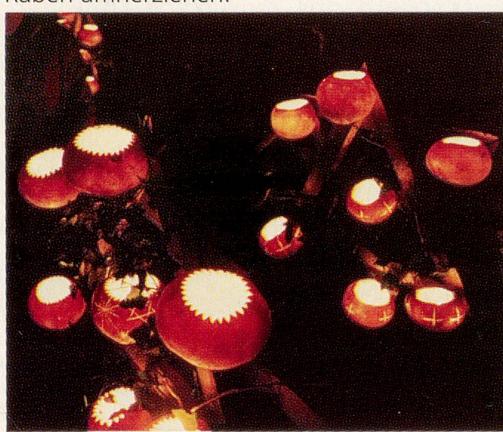
#### **Terms of use**

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	<b>Medizinische Woche Heidelberg</b> , Der Krebspatient im Spannungsfeld zwischen Schultherapie und Naturheilkunde, Auskunft: Gisela Kraus, Tel 08092/31 090 (aus CH und A: 0049/8092/31 090).	17	<b>Appenzellische Bauernregel</b> Wenn's im November donnern tut, wird das nächste Jahr recht gut.
2		18	<b>Fibo 93:</b> 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).
3		19	<b>Das ganz normale Chaos der Liebe:</b> 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).
4	<b>Gesundes Wohnen und Arbeiten</b> , 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).	20	<b>JETZT die Zukunft gestalten.</b> Mehr Möglichkeiten für die persönliche Zukunftsgestaltung erkennen und aus der jetzigen Situation herauswachsen, mit Elisabeth Auspurg in Zürich, 20. und 21.11., Anmeldung: Positiva, CH-8033 Zürich, Tel. 01/362 30 40 (aus BRD und A: 0041/1/362 30 40).
5		21	
6	<b>Paracelsus</b> -Gedenkfeier in CH-Einsiedeln (SZ)	22	<b>«Zibelemärit»</b> , traditioneller Zwiebel-Markt in Bern.
7	Sonntag	23	<b>Homöopathische Hausapotheke</b> , Möglichkeiten, Grenzen und Anwendung der klassischen Homöopathie, mit Silvia Brüggen, 23. oder 27.11. in Zürich, Anmeldung: IMF.
8	<b>Herzhafter Ginster:</b> Die herzwirksame Kraft des Ginsters ist schon lange bekannt. Doch auch bei Rhýthmus-Störungen weiss dieses Kind der Heide zu helfen. Als eine der schönsten Pflanzen unserer Gegend ist er ausserdem auch ungiftig.	24	
9		25	
10		26	Freitag
11	<b>Offen kommunizieren ohne andere zu verletzen:</b> Wie wir kommunizieren, kann unsere 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).	27	<b>Rücken-, Nacken- und Schultermassage</b> ,
12	<b>Alternative Heilmethoden</b> , 12. oder	28	27. und 28.11., «Szenenwechsel mit SSR», Anmeldung: Tel. 01/297 11 11, (aus BRD und A: 0041/1/297 11 11).
13	13.11., Zürich. Anmeldung: IMF.	29	<b>Vollmond</b> um 7.31, Mondfinsternis
14	<b>Räbenlichter:</b> Nach der «Räben-Ernte» (Weisrrüben-Ernte), werden von alters her einige Räben 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 dunklen Jahreszeit die Gemüter erhellen. Verbreitet ist der Brauch vor allem im Kanton Zürich, wo die Kinder abends mit ihren erleuchteten Räben umherziehen.	30	Die schlanke, bis 30 Meter hohe <b>Birke</b> 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 Menschen mit ungenügender Harnausscheidung wirkt die Birke <b>harntreibend</b> , ohne die Nierengewebe stark zu reizen, sowie auch <b>desinfizierend</b> . Als <b>Birken-Haarwasser</b> (von A. Vogel) verwendet, fördert die Birke die Durchblutung der Kopfhaut und kräftigt das Haar.



Birkenzauber

Lichtblicke mit Perspektive.



Bild: Bruno Blum