

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 1: Prostataleiden : Männer, knackt die Nuss!

Rubrik: Gesund durch den Januar

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>

Sa 1 12 Bausteine für Ihre Gesundheit:
Lehrgang und Kurse zu aktuellen Gesundheitsthemen, gemeinsame Veranstaltungen von NETZ und dem Institut für medizinische Fortbildung (IMF), Hallenstrasse 10, CH-8008 Zürich, Tel. CH 01/262 55 22 / Tel. D 0041/01/262 55 22

So 2 Schneeschuhlaufen: Hinterrhein–
Mo 3 San Bernardino Pass–San Bernardino Dorf
Di 4 Treffpunkt: 7.50 Uhr Verkehrsbüro Splügen
Mi 5 Gabriella Lohner, Bova 11 CH-7432 Zillis
Do 6 Tel. CH 081/61 10 29 /
Tel. D 0041 / 81 61 10 29

Fr 7 «Mutter Natur» – Ursachen und Folgen einer kulturellen Zuschreibung. Die Gleichsetzung von Natur/Erde mit Weiblichkeit/Mütterlichkeit scheint auch in der Ökologiebewegung selbstverständlich zu sein. Der Kurs will die historische Herleitung dieser Gleichsetzung diskutieren und zu einem kritischeren Umgang mit stereotypisierten Bildern beitragen.
Universität Bern, Interfakultäre Koordinationsstelle für Allgemeine Ökologie, Niesenweg 6, CH-3012 Bern
Tel. CH 031/631 39 87/51 /
Tel. D 0041/31 631 39 87/51
Druckpunktmassage am Fuss – Einführung
D-36129 Gersfeld-Rhön, Rhönakademie Schwarzerden, Tel. D 06654/223 /
Tel. CH 0049 / 66 54 223

Sa 8 Kastanien-Zeit
So 9 Ob als «heisse Marroni» oder traditionsgerecht gekocht, die Esskastanie ist der beste natürliche Snack. Denn sie ist reich
Di 11 an wertvollen Kohlehydraten, enthält viele
Mi 12 Vitamine der B-Gruppe und Vitamin PP
Do 13 (10 g davon reichen aus, den täglichen Tagesbedarf zu decken!). Magnesium, Phosphor und Faserstoffe sind weitere wichtige



Bestandteile. Kochen Sie die Kastanien, so können Sie sich das Schälens mit Hilfe eines Kartoffelschälers vereinfachen. Zum Purée verarbeitet, dient diese Edelfrucht als Basis für einen herrlichen Kastanienkuchen.

Fr 14 Touch for Health – II, vom 14.–16.1.,
Sa 15 Rhönakademie Schwarzerden,
So 16 Unterbringung und Vollwerternährung im
Mo 17 Haus. D-36129 Gersfeld-Rhön,
Di 18 Tel. D 06654/223 / Tel. CH 0049/66 54 223

Mi 19 Arbeitszeitverkürzung – eine Chance?
Ökozentrum Bern, Bollwerk 35,
CH-3000 Bern 7, Tel. CH 031/311 99 91 /
Tel. D 0041/31 311 99 91

Do 20 Ferienmesse Bern mit der integrierten
Fr 21 Gesundheitsmesse. Myriam Schneider-Brotschi, TextCom, hint. Schermen 29,
CH-3063 Ittigen, Tel. CH 031/921 75 55 /
Tel. D 0041/31 921 75 55

Sa 22 Original Dr. Bach Blüten-Seminar.
So 23 Durchgeführt durch Buchhandlung Weyer-
Mo 24 mann in Bern Tel. CH 031 / 311 37 46 /
Di 25 Tel. D 0041 / 31 311 37 46
Mi 26 Offizielles Aus- und Fortbildungsprogramm
des Dr. E. Bach Center, Mechthild Scheffer
Hp, Himmelstrasse 9, D-22299 Hamburg,
Tel. CH 0049/40 46 10 41 /
Tel. D 040/46 10 41

Do 27 Hildegard-Ernährung – Eine echte Alter-
Fr 28 native? Kneippverein Appenzell,
Frau R. Rochira, Rorschacherberg 14.15 Uhr
und 19.30 Uhr
Paracelsus-Messe
Die Welt der Gesundheit,
Rhein-Main-Hallen, Wiesbaden

Sa 29 Besser sehen durch Augentraining
So 30 Lotos-Zentrum, Zum Spycher,
Mo 31 8735 St.Gallenkappel, Tel. CH 055/88 19 16 /
Tel. D 0041/55 88 19 16

Neujahrsgüsse

«Das Lächeln, das du aussendest,
kehrt tausendfach zu dir zurück.»
(Chinesisches Sprichwort)

