

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 5: Zeit für Rosenkavaliers  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

### **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](#)

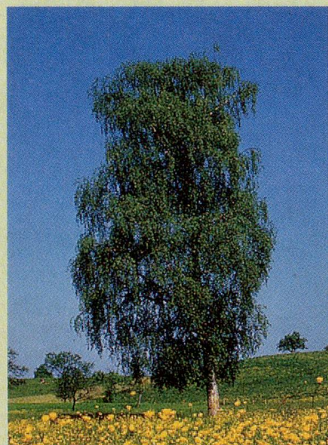
### **Terms of use**

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:** 04.02.2026

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





## Birke

Die Birke zeigt sich uns als ewig junger Baum. Sie spendet uns die Kräfte der Verjüngung, der Erneuerung und des Aufbaus. Die langgestielten dreieckigen Blätter, lebendig wie Zittergras,

sind im Frühjahr mit duftendem Harz überzogen. Sie vermögen täglich bis zu 70 Liter Wasser zu verdunsten. Dieser erstaunliche Wasserhaushalt verleiht dem weissborkigen

Stamm reichlich Pflanzensaft, den man medizinisch verwenden kann. Kleine geflügelte Samen reisen mit dem Wind durch die ganze Welt und schaffen überall neues Leben – auch auf dem Kopf: mit A. Vogel's Birken-Haarwasser.

### Was sagt «Der kleine Doktor»?

*Frische Birkenblätter zu einem Brei gequetscht, können Schmerzen bei Nierenleiden lindern. Die Breimasse wird auf die Nieren geschmiert, mit warmen Tüchern eingebunden und mit einer Bettflasche warm gehalten. Die Indianer im Amazonasgebiet kauen die frischen Pflanzen, bevor sie diese auf die zu behandelnde Stelle auflegen.*

## Gut zu wissen:

### Weiterbildung:

**9.5. St.Gallen SG:** Turmgasse 6 – Kochkurs: Getreide und Gemüse mit Heidi Stadelmann, 2 × 3 Std., 18.00 Uhr, sFr 75.–

**31. 5. St.Gallen SG:** Häusliche Kneipp-Praxis mit Evelyne Langner und Christa Träger, Lehre von Kneipp: Immunstärkung, Wickel, Auflagen, Bäder, Güsse – Rotkreuz-Lokal, je 6 × 2 Std., sFr 75.–

*Anmeldung beim Kneippverein St.Gallen, Evelyne Langner, Notkerstrasse 19, CH-9000 St.Gallen*

**7.5.–4.6. Aarau AG:** Die Bircher-Benner-Küche: Die häusliche Gesundheitsküche – 5 Diensttage

*Anmeldung: Kantonale Schule für Berufsbildung, Bahnhofstrasse 79, CH-5000 Aarau, Tel. 064/22 05 64*

### Messen

**15.–19.6. Zürich ZH:** Oeko 94 in den Züsphallen; Messe für menschen- und umweltgerechte Lebensweise, Heilmittel, diätetische und pflegekosmetische Präparate

### Reisen

**23.–29.6.** Kräuterwanderwochen mit Bruno Vonarburg. Weitere Reisedaten: **30.6.–6.7., 14.–20.7., 21.–27.7.94**

*Anmeldung bei: Hotel Bahnhof, Familie Leigener, CH-3938 Ausserberg, Tel. 028/46 22 59*

**13.–27.8.** Naturparadies in Ostfinnland: Studienreise nach Karelien

**3.–17.9.** Lappland Studienreise: Wissenschaftliche Tageswanderungen verbunden mit Flussfahrten und Besuchen bei Schamanen und Kulturstätten.

*Anmeldung: Peter Oppliger AG, Spice Island Study Tours, Hertensteinstrasse 43, CH-6004 Luzern, Tel. 041/51 68 44*

### Kurse/Seminare

**7.5. Genf GE:** Intensivseminar «Wie stärke ich mein Immunsystem?»

*Anmeldung: Rosemarie Weibel, 4 Crêt-de-Chouilly, CH-1242 Chouilly, Tel. 022/753 19 05*

## Afrikanischer Frühling



**Rendillefrau in Kenia**



