

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 11: Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt

**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:** 23.02.2026

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

## Welches Obst hat jetzt Saison?

Im November gehen die Früchte des Gartens zur Neige. Die Äpfel und Birnen haben wir bereits im Keller eingelagert. Die Quitte ist die letzte Frucht, die wir jetzt noch frisch ernten können. Dafür rollen die Lastwagen wieder an, die uns mit Früchten aus Südeuropa und anderen Kontinenten versorgen. Dazu gehören Bananen, Ananas, Kiwis, Grapefruits, Orangen, Weintrauben und Zitronen. Wir haben uns gefragt, welche Vitamine und Mineralien die Importware enthält.



Vitamin C kommt in der Ananas, Grapefruit, Kiwi, Orange und Zitrone vor. Nennenswerte Mengen an Kalium enthalten Ananas, Bananen, Kiwis, Orangen und Weintrauben. Calcium findet sich in Ananas,

Kiwi und Orange. Phosphorhaltig sind Bananen, Grapefruits, Kiwis, Orangen, Trauben und Zitronen. Magnesium steckt lediglich in der Ananas und Zitrone. Eisen liefern uns Bananen und Kiwis. Die Quitten aus unseren Gärten halten gut mit den Südfrüchten mit. Sie bescheren uns Vitamin C, Kalium, Phosphor und Eisen.

## Gut zu wissen:

### Kurse/Seminare:

**19.11. Kleindietwil:** Jugendliche Vollwerternährung mit Susanna Krebs

**23./26.11. Kleindietwil:** Feinschmecker in der Vollwertküche mit Sandra Antonietti

Anmeldung: Biofarm-Genossenschaft, Postfach, 4936 Kleindietwil, Tel. 063/56 20 10

**17./18.11. Heiden:** Backen mit vollem Korn mit Susanne Pollak

**24./25.11. Heiden:** Winterküche: Kochen mit dem winterlichen Gemüseangebot

Anmeldung: Delinat Naturladen, 9410 Heiden, Tel. 071/91 55 66

**18.11. Winterthur:** Abschied von der Selbstzerstörung, Befreiung der Lebensenergie

**24./25. 11. Solothurn/Liestal:** Unruhige Kinder - ein Abend für beunruhigte Eltern

Anmeldung: Eidg. Gesundheitskasse, Brislachstr. 2, 4242 Laufen, Tel. 061/761 59 55

**3./4.12. Winterthur:** Horche auf Dein Inneres Kind - es ist die Urquelle Deines schöpferischen Selbst. Mit Tanz, Bewegung, Malen, aktiver Imagination.

Anmeldung: Elisabeth Güntert, Reismühlestr. 11/89, 8409 Winterthur, Tel. 052/242 87 35

**11.–13.11. Penzberg:** Körperarbeit und Gestalt mit Christian Gottwald – Kurs Nr. 41131; DM 290,-

Anmeldung: ZIST Penzberg, ZIST 3, D-82377 Penzberg, Tel. 088/56 51 92

**11.–13.11. München:** Die Feldenkrais-Methode: Bewußtheit durch Bewegung mit Jantine van der Vegt; Kurs Nr. 41124

Anmeldung: ZIST München, Richard-Wagner-Str. 9; D-80333 München, Tel. 089/52 52 22

**17.11. Zürich:** Bioresonanz-Basis-Seminar mit Dr. rer. nat. W. Ludwig

Anmeldung: MAGNO-SANA, 8805 Richterswil, Tel. 01/784 87 90, Fax 01/784 87 92

### Reisen/Urlaub:

**1.–8.1.95 Les Granges (VS):** Fastenwanderungen mit Regi Meier-Brugger, Hotel Balance

Anmeldung: Regi Meier-Brugger, Postfach 442, 9006 St.Gallen, Tel. 071/25 52 02

**Wenn die Blätter fallen**



Mourir en beauté

