

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 3: Faszinierende Orchideen  
  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

#### **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](#)

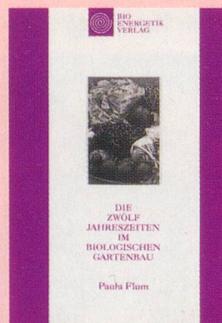
**Download PDF:** 22.02.2026

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

BUCHTIP

## 12 Jahreszeiten im biologischen Gartenbau

Wissen Sie, was Ihr Garten im März von Ihnen erwartet? Was im April? Was im Mai? Das Gartenbuch der Ernährungsberaterin



Paula Flum bietet nicht nur einen Überblick über das biologische Gartenjahr, sondern auch viel Wissenswertes zu Gemüsen und zur Pflanzenkunde. Für jeden Monat findet man Tips zum Gemüseanbau sowie zum Obst- und Ziergarten,

und auch die (Heil-) Kräuter des Monats fehlen nicht.

Im März warnt die Autorin etwa: Zu frühe Aussaat bringt selten gute Erfolge. Der Boden ist noch kalt, die Winterfeuchtigkeit düstet aus, und das hat Verdunstungskälte zur Folge. Vor der Aussaat sei eine gute Bodenvorbereitung mit dem Sauzahn erforderlich. Wärmeliebende Gemüsesorten sollten erst Mitte Mai in den Boden gelangen oder teilweise vorkultiviert sein. Wenn der Boden durch eine gute Mulchschicht für den Winter vorbereitet worden sei, so reiche es, bei Mittel- und Starkzehrern mit Kompost nachzuhelfen. Baldrianwurzel, Huflattich, Bärlauch, Quecke, Gänseblümchen, Veilchen, Meerrettich, Beinwell- und Brennesselwurzel heißen die Kräuter des Monats. Um erfolgreich biologisch zu gärtnern, ist es unerlässlich, sich mit den Zusammenhängen in der Natur zu beschäftigen. Paula Flum tut dies kenntnisreich und mit viel Übersicht. Gerade für Bio-Garten-Anfänger und angehende Selbstversorger liegt ein willkommenes Werk vor, um im Gartenjahr neue Akzente zu setzen.

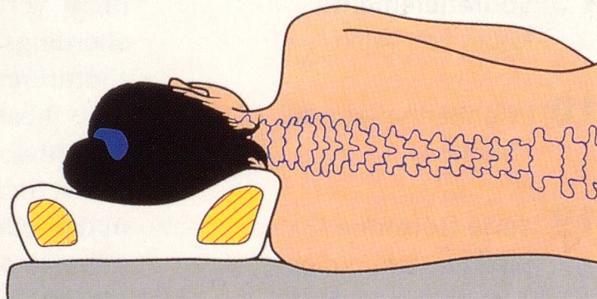
«Die zwölf Jahreszeiten im Biologischen Gartenbau», Paula Flum, 208 S., sFr. 22.80/ DM 22.80, ISBN 929771-02-0.

Erhältlich bei: René Flum, Hermann-Simon-Strasse 6, D-79761 Waldshut-Tiengen, Tel./ Fax D 0049 (0)7741/61100

• CU

## Das richtige (Stütz-)Kissen

Bei chronischen Schulter- und Nackenschmerzen ist die Entspannung während des Schlafs besonders wichtig, und nur gute orthopädische Nackenkissen bieten die richtige Kopf- und Nackenlage. An der Uni-Klinik von Lund in Schweden wurden sechs verschiedene Kissen



getestet. Testsieger wurde das Spezialkissen «Royal Rest», das die richtige Höhe hat, die Nackenkrümmung stützt, bei Belastung eine hohe Nachgiebigkeit aufweist und sich weich anfühlt. Auch der schwedische Verband der Schleudertrauma-Geschädigten empfiehlt das Produkt mit den zwei federnden, anatomisch geformten Stützkernen in einem höheren und einem niedrigeren Teil.

Infos für CH: EMPFI, med. Produkte, CH 5705 Hallwil, Telefon 062/7773257/58; für D: PfM AG, Wankelstrasse 60, D 50996 Köln, Telefon 022 36/964 1776

## Litfass-Säule auf Rädern

Keine Spur von Schleichwerbung: der Bus ist funkelnagelneu und wird hoffentlich flott und unfallfrei unterwegs sein. Anfang des Jahres wurde dem Kinderdorf Pestalozzi in Trogen im Appenzellerland ein funkelnagelneuer Klein-



bus mit 12 Plätzen übergeben. Ermöglicht hat dies eine neue Sponsoring-Idee der Firma Radibus in Mörschwil, die den Wagen mit (bezahlter) Werbung zupflasterte, um ihn dem Pestalozzidorf zwei Jahre lang gratis zur Verfügung zu stellen. Für den guten Zweck liessen sich nicht nur viele Handwerker und Firmen aus der Region begeistern, auch der Verlag A. Vogel ist mit einer Werbefläche für die «Gesundheits-Nachrichten» vertreten.

## Massage und Piano

Dass Massage und Musik zusammen eine stark entspannende und therapeutische Wirkung haben, ist bekannt. In Russikon im Zürcher Oberland bieten eine Masseurin und ein Pianist zweifache Entspannung «de luxe». Auf seinem Steinway spielt der vielseitig begabte Musiker und Pianist Michael Thoma live (vom Massagetisch durch einen Vorhang getrennt) und erzeugt mit dem natürlichen Klang seines Klaviers eine beruhigende Stimmung.

Die Massage wird ausgeführt von Agnes Gebert. Eine medizinische Grundausbildung als Krankenschwester und Kurse in Jin-Shin-Do,



Akupunkt-, Entspannungs- und Fussreflexzonenmassage stellen die solide Basis ihrer Tätigkeit dar. Während der einstündigen Massage erhalten die Klienten über die Lockerung des Körpers und den Einfluss der Musik ganzheitliches Wohlbefinden, das jedesmal neu und anders ist. Denn jede Massage von Agnes Gebert ist intuitiv und die Improvisationen von Michael Thoma sind einmalig.

*Info: Massage Piano Wave, Agnes Gebert und Michael Thoma, Neuwiesenstr. 4, CH 8332 Russikon, Tel. CH 01/955 03 28*

## Super: Bio-Körner im Multipack

Die Biofarm-Genossenschaft Kleindietwil führt seit langem das grösste Sortiment an Schweizer Bio-Produkten mit der Knospe und hat jetzt ein besonders praktisches Paket zum Entschlacken und Abnehmen herausgebracht. Bei der 7-Tage-Vollwert-Körner-Kur wird täglich eine andere Getreidesorte zubereitet, wobei die Hirse oder der Buchweizen, der Dinkel oder der Vollreis jeweils in einer Portion zubereitet und je nach Mahlzeit mit anderen Zutaten kombiniert wird. Total praktisch und sicher gesund! Dem Paket mit den sieben Getreideportionen liegt nicht nur ein Beutel mit Kräutern bei, sondern auch eine schöne Broschüre mit Kur-Hinweisen und Rezepten für die ganze Woche. Das Paket der Schweizer Bio-Profis (übrigens nicht nur in Kurzeiten prima) bekommt man in Bio-Läden, Drogerien und Reformhäusern.



## Augen vergessen nicht

Eine neue US-Studie an 2520 Personen zwischen 65 und 84 Jahren zeigt, dass die Zeit, die ein Mensch im Laufe seines Lebens in der Sonne verbringt, eng mit dem Risiko zusammenhängt, am Grauen Star zu erkranken. Weil sich der schädliche Effekt der im Sonnenlicht enthaltenen UVB-Strahlen über die Jahre hin summiert, erkranken meist erst ältere Menschen an der Linsentrübung, die eine Beeinträchtigung des Sehfähigkeit mit sich bringt. Probater Schutz: Tragen Sie eine Sonnenbrille – nicht immer, aber immer öfter. Und natürlich schon von Babybeinen an. Zur Verhütung von Katarakten (Grauem Star) gehört nicht nur die Vermeidung auslösender Faktoren, sondern auch eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, die für eine ausreichende Zufuhr von Vitamin E und A, Kalzium, Eiweiss, B-Vitaminen und Selen sorgt.