

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 1-2: Heuschnupfen : hilft Akupunktur?

**Artikel:** Kleine Winterfreuden  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594403>

### **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:** 25.02.2026

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

# Kleine Winterfreuden

Wintertage gemütlich in den eigenen vier Wänden verbringen oder draussen etwas unternehmen: Ein paar genussvolle Ideen für die kalte Jahreszeit.

Claudia Rawer

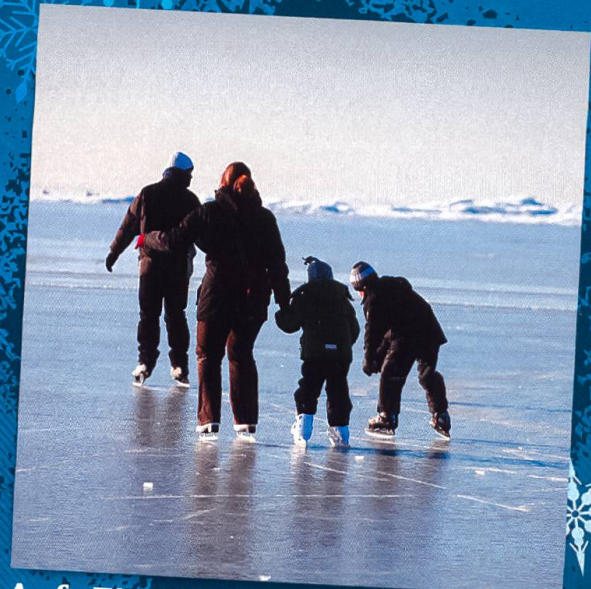
## Ein Gedicht lernen



### Der Winter

Wenn die Blätter von den Bäumen stürzen,  
Die Tage täglich sich verkürzen,  
Wenn Amsel, Drossel, Fink und Meisen  
Die Koffer packen und verreisen,  
Wenn all die Maden, Motten, Mücken,  
Die wir versäumten zu zerdrücken,  
Von selber sterben – so glaubt mir:  
Es steht der Winter vor der Tür!  
Ich lass ihn stehen! Ich spiel ihm einen Possen!  
Ich hab die Tür verriegelt und gut abgeschlossen!  
Er kann nicht 'rein! Ich hab ihn angeschmiert!  
Nun steht der Winter vor der Tür – und friert!

Heinz Erhardt  
(1909 - 1979)



## Aufs Eis gehen

Schlittschuhlaufen ist gar nicht so schwer.  
Vielleicht haben Sie es als Kind schon gekonnt?  
Probieren Sie es doch mal wieder aus!



## Vögel füttern

**Viel schöner als Fernsehen.** Experten sagen, dass das Füttern den Piepmätzen grossen Nutzen bringt – nicht nur im Winter. Auch sogenannte Al-  
lerweltsarten wie **Amseln, Meisen und Spatzen** finden immer weniger Lebensraum und geeignete Futterstellen. Wussten Sie, dass der Bestand des Haussperlings in Europa seit 1980 um 60 Prozent abgenommen hat?  
Wichtig: Das Futter sollte naturnah, qualitativ einwandfrei und trocken sein.





## Einen Winterfilm ansehen.

**Abends, wenn die Vögel schlafen:**  
Machen Sie es sich mit einer DVD vor dem Fernseher gemütlich. Wie wäre es mit «Und täglich grüsst das Murmeltier» oder «Ice Age»?



## Einen Brief schreiben. Von Hand.

Lieber Freund  
Sicher wirst Du Dich wundern,  
nicht per E-Mail oder telefo-  
nisch von mir zu hören. Ich  
habe mich aber entschlossen,  
mir wieder einmal richtig Zeit  
für einen Brief zu nehmen -  
einen handgeschriebenen Brief, mit  
Fehlern, ausgestrichenen Wörtern  
und Kreuzchen ...

## Mal wieder Grünkohl essen.

Das heimische Wintergemüse ist eine wahre Vitaminbombe. **Federkohl**, wie er in der Schweiz genannt wird, enthält **mehr Vitamin C** als Paprika, Orangen oder Sauerkraut.

Er schmeckt nicht nur als deftiger Eintopf oder Beilage, sondern auch in Lasagne oder als Tarte.



## Licht ins Dunkel bringen.

## Ein Aquarium oder Tropenhaus besuchen

Draussen friert es Stein und Bein? **Wasserwelten und wohlige warme Temperaturen** schenken uns mitten im Winter ein Gefühl von Ferien. Das gibt es beispielsweise in Basel (das grosse Ozeanum ist aber noch im Bau), Berlin, Düsseldorf, Frankfurt (Palmengarten), Frutigen und Zürich (Tropenhäuser), in Kerzers und auf der Mainau (Schmetterlingshäuser), in Stuttgart und Stralsund.

