

Gesund durch den Juli

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 7: **Säuren und Basen : auf die Balance kommt's an**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen


Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

1	A. Vogel Ärzte- und Heilpraktiker-Fachausbildung 1./2.7., Bioforce AG, Roggwil Tel. 071/48 31 01; (aus D: Firma Stüber, Reutlingen, Tel. 07121/596 41)
2	<i>Freitag</i>
3	<i>Samstag</i>
4	Vollmond um 0.45 Uhr
5	Sonnenaufgang 4.32 h, Untergang 20.22 h
6	Kräuterwanderwoche vom 4.-10.7. in
7	Sigriswil (BE), Anmeldung: Schweizer Kneippverband, Postgasse 17, CH-3011 Bern.
8	Tausendgüldenkraut An Wegrändern und Waldschlägen treffen Sie in diesem Monat auf das blühende Tausendgüldenkraut (Centaurium umbellatum), das zu den geschützten Pflanzen gehört. Diese ursprünglich aus Marokko stammende Heilpflanze regt dank ihrer Bitterstoffe die Speichel-, Magen- und Darmsäfte an und fördert dadurch die Verdauungstätigkeit. Das Tausendgüldenkraut erhalten Sie als fertige Frischpflanzen-Tinktur. Sie können sich aber auch selbst einen Tee daraus zubereiten. Dazu setzen Sie 1 Teelöffel voll geschnittene Pflanzen mit einem halben Liter Wasser kalt an, lassen es sieden und einige Minuten ziehen.
	
9	<i>Freitag</i>
10	<i>Samstag</i>
11	<i>Sonntag</i>
12	Seminar- und Erholungswoche zum Thema Wandern, Ernährung, Malthérapie , 12.-18.7., Anmeldung: Xaver Meier, CH-6210 Sursee, Tel. 045/21 57 50 (aus D: 0041/45/21 57 50).
13	<i>Dienstag</i>
14	<i>Mittwoch</i>
15	Wer die Gaben der Natur zu schätzen weiss, kennt auch den Wert der Sonne als Kraftspenderin. Aber gleichwohl darf keiner von uns die nötige Vorsicht vergessen. Jedes Jahr erinnern viele Schädigungen mit tragischem Ausgang an die Notwendigkeit, sich nicht un-

	bedacht der Sonne auszusetzen. Wenn Sie trotz aller Vorsichtsmassnahmen einen Sonnenbrand bekommen haben, sollten Sie folgendes tun: Bei Verbrennungen ersten Grades (Rötungen ohne Blasen) tragen Sie Eigelb oder frischen Joghurt auf die Haut auf. Wirksam sind auch Umschläge aus Salatblättern, Wickel mit zerquetschten Kohlblättern oder mit Ringelblumenblüten. Bei einem leichten Sonnenbrand wirkt das Auftragen von A.Vogel's Johannisöl besänftigend.
16	<i>Freitag</i>
17	18. Mineralienbörse Zuoz
18	«Praktizierend die Natur erleben» Einwöchiger Arbeitseinsatz in einem der schönsten Naturschutzgebiete der Schweiz – am Etang de la Gruyère, einem Bergföhrenhochmoor inmitten der herrlichen Jurawiesen, vom 18.-24.7. Auskunft: Schweizerischer Bund für Naturschutz, CH-4020 Basel, Tel. 061/312 39 87 (aus D: 0041/61/312 39 87).
19	Neumond um 12.24 Uhr
20	Manchmal können Ameisen lästig werden,
21	v.a. in der Wohnung. Wenn man Backpulver
22	auf die betroffene Stelle streut, machen sich
23	die ungebetenen Gäste aus dem Staub.
24	Appenzellischer Bauernspruch Schöne Julitage, gutes Jahr
25	Gemmi: Schäferfest, Kandersteg/Leukerbad
26	Aquarellieren – Ausdrucksmalen im Tessin, Auskunft: Iris Zürcher Rüegg, CH-4054 Basel, Tel. 061/301 81 51 (aus D: 0041/61/301 81 51).
27	<i>Dienstag</i>
28	<i>Mittwoch</i>
29	Viele Leute neigen dazu, in der grossen Hitze eiskalte Getränke zu sich zu nehmen, womit sie ihrer Gesundheit noch grösseren Schaden zufügen. Besser wäre es, wenn wir – wie die Wüstenbewohner es zu tun pflegen – unseren Durst in dieser Zeit mit einem warmen Tee und Früchten löschen.
30	Glück ist nicht nur ein Geschenk. Man muss
31	es ständig und umsichtig in Gang halten – wie ein Herdfeuer.

Alpaufzug 

auf den Säntis im Appenzell

