

# Gesund durch den Januar

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 1: **Immer müde wie ein Siebenschläfer : warum?**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

## **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.

<b>1</b>	<i>Freitag</i> Im Winter wird die Haut durch Kälte und überheizte Räume besonders stark beansprucht. Der tägliche Schutz der Haut vor diesen äusseren Einflüssen ist deshalb sehr wichtig. Die Wallwurz-Crème pflegt und regeneriert die anspruchsvolle Gesichtshaut, unterstützt die Durchblutung und kräftigt das Gewebe. Wallwurz ist auch empfehlenswert zur Pflege und Erfrischung müder Beine und Füsse. Als Tinktur zubereitet wirkt Wallwurz schmerzlindernd und entzündungshemmend bei Krampfadern.
<b>2</b>	<i>Samstag</i>
<b>3</b>	<i>Sonntag</i>
<b>4</b>	<i>Montag</i>
<b>5</b>	<i>Dienstag</i>
<b>6</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>7</b>	<i>Donnerstag</i> <b>Ferien 93</b> Ausstellung über Ferienangebote, 7. bis 10.1.; BEA bern expo
<b>8</b>	<i>Freitag</i> <b>Vollmond um 13.37 Uhr</b>
<b>9</b>	<i>Samstag</i>
<b>10</b>	<i>Sonntag</i>
<b>11</b>	<i>Montag</i>
<b>12</b>	<i>Dienstag</i>
<b>13</b>	<i>Mittwoch</i> <b>Appenzeller Silvesterkläuse</b> Ab Anfang Januar treten in verschiedenen Landesgegenden Gruppen von schellenschwingenden, zum Teil maskierten Gestalten auf, deren Treiben an Silvester seinen Höhepunkt erreicht und erst gegen die Januarmitte hin abklingt. Die berühmtesten unter diesen Gestalten sind die Silvesterkläuse von Appenzell Ausserrhoden. Bekannt ist vor allem der Umzug der Silvesterkläuse in der Gemeinde Urnäsch. Hier treten sie als vermummte



	Gestalten mit prächtigem Kopfputz auf, machen Lärm und heischen Geld: ihre kunstvollen Maskenaufsätze stellen teilweise gar Häuser oder ganze Landschaften dar.
<b>14</b>	<i>Donnerstag</i>
<b>15</b>	<i>Freitag</i>
<b>16</b>	<i>Samstag</i> <b>Chakren und Farben</b> Vortrag von Franz Matz im Bernhard-Theater Zürich, 17.30 Uhr
<b>17</b>	<i>Sonntag</i>
<b>18</b>	<i>Montag</i>
<b>19</b>	<i>Dienstag</i> <b>ReC'93</b> Internationale Recycling-Fachmesse, mit Kongress 19.1. bis 23.1. / ORGEXPO, Grand Saconnex, CH-Genf, Auskunft: Tel. 022/798 11 11
<b>20</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>21</b>	<i>Donnerstag</i>
<b>22</b>	<i>Freitag</i>
<b>23</b>	<i>Samstag</i> <b>Appenzellische Bauernregel:</b> Im Jänner werden die Tage länger und der Winter strenger.
<b>24</b>	<i>Sonntag</i>
<b>25</b>	<i>Montag</i>
<b>26</b>	<i>Dienstag</i>
<b>27</b>	<i>Mittwoch</i>
<b>28</b>	<i>Donnerstag</i>
<b>29</b>	<i>Freitag</i> <b>Tag der Einkehr:</b> Mit Dr. phil. Mathias Jung. Wer bin ich? Wo komme ich her? Wo will ich hin? Ich schenke mir einen Tag der Einkehr zur Begegnung mit mir selbst in Entspannung, Aussprache, Tanz. 8.-10.1., Anmeldung: GGB (Gesellschaft für Gesundheitsberatung), Taunusblick 1, 5420 Lahnstein, Tel. (0049)/2621/4441.
<b>30</b>	<i>Samstag</i>
<b>31</b>	<i>Sonntag</i>

## Naturschönheiten

**Kleine Kostbarkeiten am Wasserlauf –  
Kristallsterne auf einer Eisplatte**

