

# Gesund durch den Mai

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5: **Natürliche Geburten**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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 Samstag**  
 Versuchen Sie, angesichts der sich in diesem Monat in voller Pracht entfaltenden Natur etwas mehr Aufmerksamkeit auch der Natur Ihres eigenen Körpers zu schenken: Trinken Sie während der ersten zehn Mai-Tage weder Kaffee noch Schwarztee. Statt dessen wählen Sie Tee aus frischen, auf Spaziergängen und Wanderungen gesammelten Kräutern, wie etwa Brennessel, Löwenzahnblüten, Schlüsselblumen, Huflattich, Zitronenmelisse, Pfefferminze oder Erdbeerblätter.

**2 Sonntag**

**3 Montag**  
 Nun können bereits die ersten **Tulpen** im eigenen Garten geschnitten werden. Darauf achten, dass mindestens zwei Blätter an der Pflanze zurückbleiben. Die Zwiebel benötigt diese, um Reservestoffe für die Blüte des folgenden Jahres bilden zu können. Die Tulpen schneiden, wenn die Blüte volle Farbe zeigt, aber noch nicht geöffnet ist.



**4 Dienstag**

**5 Mittwoch**

**6 Donnerstag**  
**Vollmond um 5.34 Uhr**

**7 Freitag**

**8 Samstag**

**9 Sonntag**

**10 Montag**  
 Vor allem in ländlichen Gegenden machen sich mit den wärmer werdenden Tagen die Fliegen vermehrt bemerkbar. Unser Tip: Beim Fensterputzen mit Essigwasser nachspülen oder ein Schälchen mit Essig aufstellen, das schreckt die Fliegen ab. Fliegen meiden auch Zimmer, in denen Farnblätter aufgehängt sind oder Rizinuspflanzen stehen. Ebenso nützlich ist ein Pflanzentopf mit Basilikum und Pfefferminze, da die Fliegen diesen Geruch nicht mögen.

**11 Dienstag**

**12 Mittwoch**

**13 Donnerstag**  
**Gesundheitssport und Vollwert-Ernährung**  
 Kongress des Verbandes für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), D-W-6300 Giessen. Programm und Anmeldung: UGB, D-W-6300 Giessen, Tel. 0049-641/77785, (aus D: 0641/77785)

**14 Freitag**

**15 Samstag**

**16 Sonntag**  
**Appenzellische Bauernregel**  
 Ein rechter Mai fürwahr, das ist der Schlüssel zum ganzen Jahr!

**17 Montag**

**18 Dienstag**  
**Wechseljahre – Zwischenbilanz**  
 Vortrag der Buchautorin Julia Onken im Rahmen der Vortragsreihe «Sanfte Medizin», organisiert von der Eidgenössischen Gesundheitskasse, CH-4242 Laufen. Eintritt frei; Tel. 061/761 59 55, (aus D: 0041-61/761 59 55)

**19 Mittwoch**

**20 Donnerstag**

**21 Freitag**  
**Neumond um 16.06 Uhr**  
 teilweise (aber unsichtbare) Sonnenfinsternis

**22 Samstag**

**23 Sonntag**

**24 Montag**

**25 Dienstag**

**26 Mittwoch**

**27 Donnerstag**

**28 Freitag**  
**Die Natur als Apotheke**  
 Sonderausstellung der Zürcher Apotheker im Botanischen Garten der Universität Zürich

**29 Samstag**

**30 Sonntag**  
 Sonnenaufgang 5.32, -untergang 21.09

**31 Montag**

**Kunstvolles Spinnennetz**   
**Die Fäden widerspiegeln die Farben der Umgebung.**



Bild: Bruno Blum