

# Gesund durch den Oktober

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Stress : im richtigen Moment loslassen**

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** **Estetica + Fitexpo**, Fachmesse für Schönheit und Fitness, im Palais de Beaulieu in Lausanne
- 3** **Trommeln:** 3. bis 9.10., Workshop unter dem Motto «Szenenwechsel» mit SSR, Auskunft Tel 01/297 11 11 (aus BRD und Österreich: 0041/1/297 11 11)
- 4** **Schuhkurs-Aktivferien:** 4. bis 8.10., Baden, Wer will sich für einmal seine Schuhe selber anfertigen? In einer Schuhmacherwerkstatt kann jeder Teilnehmer in dieser Woche seine eigenen Schuhideen verwirklichen, Auskunft: Daniel Huwyler, Tel. 056/22 42 79, (aus BRD und A, Tel. 0041/1/22 42 79), Stand Nr.1.2.16
- 7** **OLMA**, die Schweizer Messe für Land- und Milchwirtschaft: 7. bis 17.10., in St.Gallen. Mit dabei: Der Stand der «**Gesundheits-Nachrichten**» und der Bioforce AG, Stand Nr.1.2.16.
- 8** **Gesundheitsvorsorge, Ernährung, Ganzheitsmedizin, Fitness:** Lehrgang und Kurse für jedermann zu aktuellen Gesundheitsthemen. Information: Institut für medizinische Fortbildung IMF, Tel. 01/710 90 70, (aus BRD und A: 0041/1/710 90 70)
- 11** **Gesund durch Entspannung**, 11. oder 16.10., Zürich: Sie lernen, die eigenen Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeiten in den Alltag einzubauen, Anmeldung: NETZ, Tel. 01/262 55 22, (aus BRD und A: 0041/1/262 55 22).
- 12** **So überwintern Sie Ihre Balkonpflanzen!**  
**13** Bevor der erste grosse Frost kommt, sollten  
**14** Geranien und Fuchsien in Sicherheit gebracht  
**15** werden. In modernen Wohnungen findet sich



oft nur schwer ein geeigneter Platz zur Überwinterung. Helle Räume mit einer Temperatur zwischen 5 bis 10 Grad sind am besten geeignet. Im dunklen, warmen Keller treiben diese Pflanzen helle Triebe, welche ihre natürlichen

Reserven verbrauchen. Stehen die Pflanzen im Dunklen, sollte die Temperatur nur knapp über null Grad sein. Ist das Winterquartier eher feucht, genügt alle vier Wochen etwas Giessen. Heikle Pflanzen schützen wir zusätzlich mit Tannenästen. Zurückgeschnitten wird bis spätestens Mitte März. Die Pflanzen werden dann heller und wärmer gestellt. Wenn die Triebe ungefähr einen Zentimeter lang sind, werden sie auf vier bis fünf Augen zurückgeschnitten. Nun müssen wir häufiger giessen. Umgetopft in neue Erde wird erst, wenn sich schon etwas Blattwerk gebildet hat, und mit regelmässigen Düngegaben beginnen wir erst nach etwa vier Wochen, wenn die Pflanzen in der neuen Erde gut verwurzelt sind.

- 16** **22. Berliner Heilpraktikertage** mit Ausstellung, 16. bis 17.10. in Berlin.
- 18** **Tanz als Selbstausdruck:** 18.–22.10. Kleintützel, Workshop unter dem Motto «Szenenwechsel» mit SSR, Auskunft: 01/297 11 11 (aus BRD und A: 0041/1/297 11 11).
- 20** **Vollwertkochkurs:** 20. oder 23.10., Zürich, Vollwertige Nahrung in den Speisezettel eingliedern, familiengerechte Menüs, Anmeldung: NETZ, Tel. 01/262 55 22, (aus BRD und A: 0041/1/262 55 22).
- 21** **Gebären in Sicherheit und Geborgenheit**  
**22** 21. bis 24.10., Basel, Kongress zum Thema  
**23** Geburtshilfe wohin? Praxis und Visionen, Auskunft: AKM Congress Service, Basel
- 24** **Schüsslersalze und Antlitzdeutung,**  
**25** 23./24., Weiterbildungsseminar der Freunde naturgemässer Lebensweise, Landesgruppe Vorarlberg. Information: Irene Thaler, A-6842 Koblach, Tel. aus BRD und CH: 0043/5523/48 84, (aus A: 05523/48 84).
- 26** **Appenzellische Bauernregel**  
**27** Im Oktober der Nebel viel,  
**28** bringt der Winter Flockenspiel
- 29** Deutscher **Naturheilkundetag** in D-Mannheim
- 30** **Vollmond um 13.38**  
**31** **Mineralienbörse**, Ausstellung für Mineralien und Edelsteine, 30. bis 31.10., in Zürich, Auskunft: 01/391 65 31 (aus BRD und A: 0041/1/391 65 31).

## Küstenbewohner

Schneckenfamilie an der Pazifik-Küste

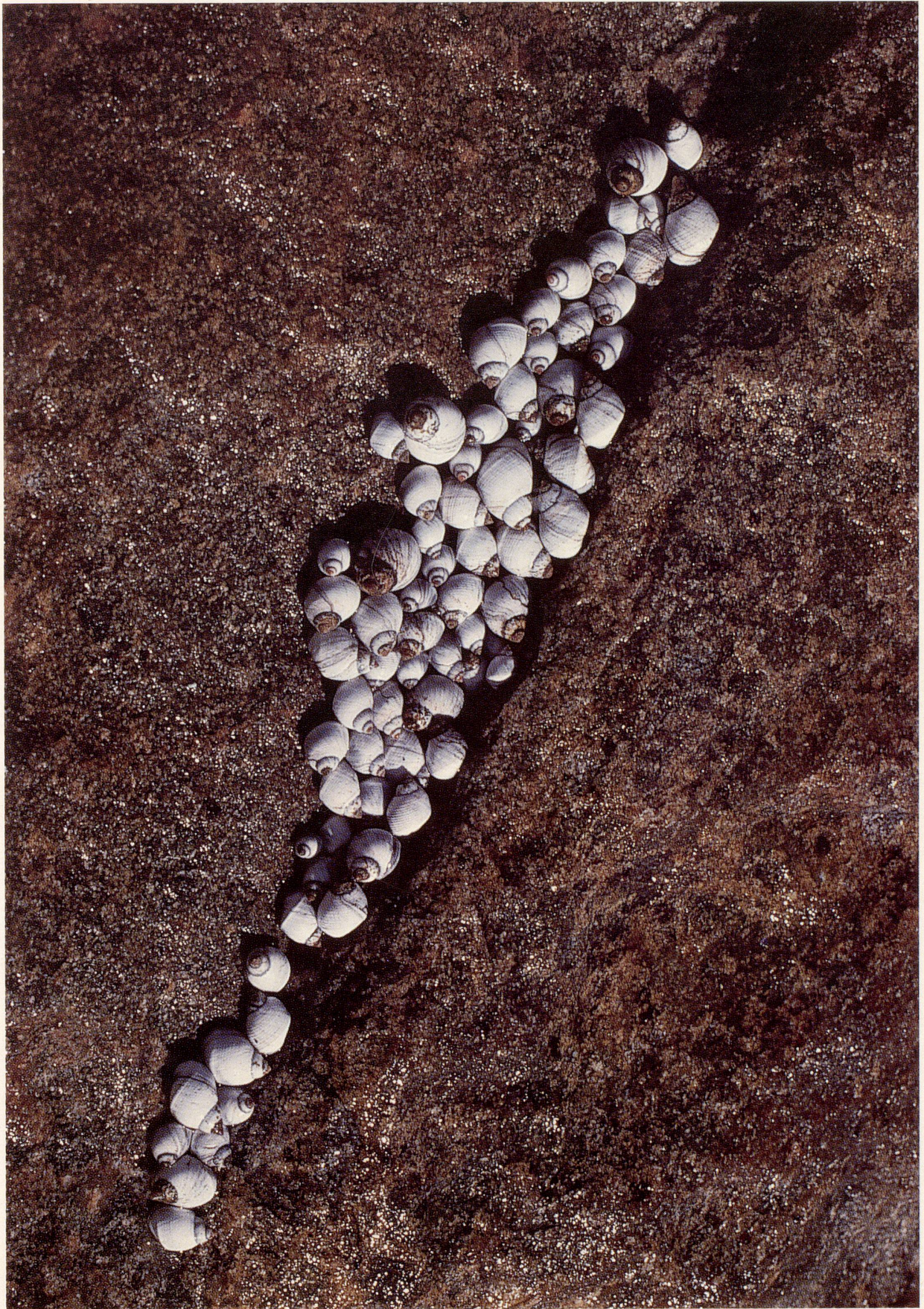


Bild: Bruno Blum