

# Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 11: **Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **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.

## Welches Obst hat jetzt Saison?

Im November gehen die Früchte des Gartens zur Neige. Die Äpfel und Birnen haben wir bereits im Keller eingelagert. Die Quitte ist die letzte Frucht, die wir jetzt noch frisch ernten



können. Dafür rollen die Lastwagen wieder an, die uns mit Früchten aus Südeuropa und anderen Kontinenten versorgen. Dazu gehören Bananen, Ananas, Kiwis, Grapefruits, Orangen, Weintrauben und Zitronen. Wir haben uns gefragt, welche Vitamine und Mineralien die Importware enthält.

Vitamin C kommt in der Ananas, Grapefruit, Kiwi, Orange und Zitrone vor. Nennenswerte Mengen an Kalium enthalten Ananas, Bananen, Kiwis, Orangen und Weintrauben. Calcium findet sich in Ananas,

Kiwi und Orange. Phosphorhaltig sind Bananen, Grapefruits, Kiwis, Orangen, Trauben und Zitronen. Magnesium steckt lediglich in der Ananas und Zitrone. Eisen liefern uns Bananen und Kiwis. Die Quitten aus unseren Gärten halten gut mit den Südfrüchten mit. Sie bescheren uns Vitamin C, Kalium, Phosphor und Eisen.

## Gut zu wissen:

### Kurse/Seminare:

**19.11. Kleindietwil:** Jugendliche Vollwerternährung mit Susanna Krebs

**23./26.11. Kleindietwil:** Feinschmecker in der Vollwertküche mit Sandra Antonietti

*Anmeldung: Biofarm-Genossenschaft, Postfach, 4936 Kleindietwil, Tel. 063/56 20 10*

**17./18.11. Heiden:** Backen mit vollem Korn mit Susanne Pollak

**24./25.11. Heiden:** Winterküche: Kochen mit dem winterlichen Gemüseangebot

*Anmeldung: Delinat Naturladen, 9410 Heiden, Tel. 071/91 55 66*

**18.11. Winterthur:** Abschied von der Selbstzerstörung, Befreiung der Lebensenergie

**24./25. 11. Solothurn/Liestal:** Unruhige Kinder - ein Abend für beunruhigte Eltern

*Anmeldung: Eidg. Gesundheitskasse, Brislachstr. 2, 4242 Laufen, Tel. 061/761 59 55*

**3./4.12. Winterthur:** Horche auf Dein Inneres Kind - es ist die Urquelle Deines schöpferischen Selbst. Mit Tanz, Bewegung, Malen, aktiver Imagination.

*Anmeldung: Elisabeth Güntert, Reismühlestr. 11/89, 8409 Winterthur, Tel. 052/242 87 35*

**11.-13.11. Penzberg:** Körperarbeit und Gestalt mit Christian Gottwald - Kurs Nr. 41131; DM 290,-

*Anmeldung: ZIST Penzberg, ZIST 3, D-82377 Penzberg, Tel. 088/56 51 92*

**11.-13.11. München:** Die Feldenkrais-Methode: Bewußtheit durch Bewegung mit Jantine van der Vegt; Kurs Nr. 41124

*Anmeldung: ZIST München, Richard-Wagner-Str. 9; D-80333 München, Tel. 089/52 52 22*

**17.11. Zürich:** Bioresonanz-Basis-Seminar mit Dr. rer. nat. W. Ludwig

*Anmeldung: MAGNO-SANA, 8805 Richterswil, Tel. 01/784 87 90, Fax 01/784 87 92*

### Reisen/Urlaub:

**1.-8.1.95 Les Granges (VS):** Fastenwanderungen mit Regi Meier-Brugger, Hotel Balance

*Anmeldung: Regi Meier-Brugger, Postfach 442, 9006 St.Gallen, Tel. 071/25 52 02*

Wenn die Blätter fallen



Mourir en beauté

