

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 11: Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 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

