

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 7: Den Rücken natürlich an- und entspannen

Rubrik: Gesund durch den Juli

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: 15.03.2025

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

Mi 1	<i>Theobald</i> «Estival Jazz» , Internationales Festival in Lugano: 1.7. bis 3.7.1992
Do 2	<i>Mariä</i>
Fr 3	<i>Kornel</i>
Sa 4	<i>Ulrich</i>
So 5	<i>Balthasar</i> Blumen- und Heilkräuterwoche: 5.7. bis 11.7.1992; Hotel Elli, Davos Platz, Telefon 081/46 46 56
Mo 6	<i>Esaias, Ida</i>
Di 7	<i>Joachim</i>
Mi 8	<i>Kilian</i>
Do 9	<i>Zirill, Luise</i> 17. Internationale Sommerwoche in Bewegung und freiem Tanz: 9.7. bis 12.7.1992; Zentrum für Bewegung, Zürich, Telefon 01/202 91 33
Fr 10	<i>Gunzo</i>
Sa 11	<i>Rabel</i> Internationale Musikwoche (Klassik-Konzerte) in Braunwald: 11.7. bis 18.7.1992
So 12	<i>Naban</i>
Mo 13	<i>Heinrich</i>
Di 14	<i>Bonaventura</i> Vollmond um 20.06 Uhr
Mi 15	<i>Margaretha</i>
Do 16	<i>Ruth</i>

Im Juli sind die meisten Heilpflanzen in Hochblüte. So auch die Ringelblume (*Calendula officinalis*) mit ihren kräftigen orangen Blüten. Neben ihrer Eigenschaft als Küchenkraut (die gelben Samen eignen sich als Safran-Ersatz) wirkt sie entzündungshemmend und desinfizierend. Dr. Vogel legte seinen Patienten gar die ganze Blüte zerquetscht auf schlecht heilende Wunden oder auf entzündete Venen. Als Öl oder Salbe zubereitet, ist sie länger haltbar und noch ausgeprägter in der Wirkung. Calendula-Salbe können Sie auch selbst herstellen (siehe Kasten).



Fr 17	<i>Lydia</i>
Sa 18	<i>Hartman</i>
So 19	<i>Rosina</i> Kräuterwanderwochen mit Bruno Vonarburg, 19. bis 25.7.1992, Tel. 028/46 22 59
Mo 20	<i>Elias</i>
Di 21	<i>Arbogast</i>
Mi 22	<i>Maria Magdalena</i>
Do 23	<i>Elsbeth</i>
Fr 24	<i>Christina</i>
Sa 25	<i>Jakob</i>
So 26	<i>Anna</i> Einwöchige Arbeitseinsätze in den schönsten Naturschutzgebieten; 26.7. bis 1.8.1992 Creux du Van; Stiftung Umwelteinsatz in Bern, Telefon 031/44 22 82
Mo 27	<i>Magdalena</i>
Di 28	<i>Pantaleon</i> Appenzellische Bauernregel: Ist St. Anna erst vorbei, kommt der Morgen kühl vorbei.
Mi 29	<i>Beatrix</i>
Do 30	<i>Jakobea</i>
Fr 31	<i>Erna, German</i>

Calendula-Salbe - Wie man sie selber macht

Die Rezeptur für 100 g Salbe:

5 g Bienenwachs; 15 g Wolfett (*Adeps lanae*); 40 g Calendula-Öl; 40 g Calendula-Tee (2-3 frische Blüten mit einer halben Tasse Wasser anrühren); ätherische Öle nach freier Wahl.

Herstellung der Salbe:

Bienenwachs und Wollfett sachte auf 60 - 70 Grad erwärmen; Calendula-Tee und -Öl beifügen; tüchtig mixen; im Wasserbad langsam abkühlen. Der abgekühlten Salbe das ätherische Öl beifügen, um ihr eine Duftnote zu verleihen; kühl aufbewahren und möglichst frisch brauchen. Diese Rezeptur ergibt eine angenehme Salbe, die nicht stark fettet. Sie muss aber unbedingt kühl und gut verschlossen aufbewahrt und möglichst frisch verbraucht werden. (Rückfragen zur Salbenherstellung an: R. Vetter, A. Vogel GmbH, Teufen, Tel. 071/33 10 23)

Vollmondnacht in Indien ▶

