

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 6

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

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



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Naturarzt, und Frau S. Vogel, Teufen (Schweiz), Telefon 071 23 60 23

Druck: Schoch & Co., Ostermundigen

Jahresabonnement:

Schweiz:	Postcheck-Konto St. Gallen IX 107 75	6.— Fr.
Deutschland:	Vertriebsstelle: Fa. Merk & Co., Konstanz, Postcheck Karlsruhe 6228	6.— DM
Österreich:	Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670	36.— S.

Übriges Ausland: Fr. 7.50

Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 35 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

### AUS DEM INHALT

1. Das Weglein und mein Herz	81
2. Der Höhenweg	82
3. Ferien für oder gegen die Gesundheit?	83
4. Niederer Blutdruck	84
5. Ein Tropfen Gift	86
6. Fahrlässigkeit junger Mütter	87
7. Das Sehvermögen des Arztes	88
8. Wissenswertes über die Kartoffel	89
9. Die Totenmesse	91
10. Fragen und Antworten	
a) Knotenbildung infolge Quetschung beseitigt	94
b) Umgehung einer Auskratzung	94
11. Aus dem Leserkreis	
a) «Der kleine Doktor» auf Reisen	95
b) Einfache Hilfe bei Arthritis	95
c) Heilung eines Magengeschwürs	95
d) Symphosan bewährt sich bei Arthrose	96

#### Das Weglein und mein Herz

Ich kenn' ein Weglein, das ich gern begehe.  
 An Föhren, Lärchen führt's vorbei, der Höhe zu,  
 Und wenn ich oben über'm Tale stehe,  
 Umgibt mich würzig reine Luft und Bergesruh.  
 Der Sinn, er füllt sich mit der Schönheit Sprache,  
 Der schöpferische Geist der Güte atmet hier;  
 Ist's da ein Wunder, wenn ich sing und lache,  
 Weil dankerfüllt und frohgemut mein Herz in mir?  
 Ist es ein Wunder, dass es wieder talwärts  
 Zu gehen wünscht, denn dort wird seine Kraft gebraucht! —  
 Lebwohl drum Sonnenschein der Berge, mein Herz,  
 Von dir erfüllt, hat deinen Frieden eingehaucht!

Legende zum Umschlagbild: Höhenweg bei Pontresina

Originalaufnahme von Ruth Vogel