

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 7

## 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:** 03.05.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Redaktion und Verlag: A. Vogel, und Frau S. Vogel, Teufen (Schweiz), Telefon 071 23 60 23  
 Druck: J. H. Schoch & Co., Ostermundigen

Schweiz: Postcheck-Konto St. Gallen IX 107 75 / Jahresabonnement: 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. Ferne Inseln . . . . .	97
2. Ein Inselreich im Scheinwerferlicht . . . . .	98
3. O, diese Hitze! . . . . .	99
4. Werde dein eigener Arzt . . . . .	101
5. Unschädliche Übergewichtsverminderung . . . . .	103
6. Die Heilwirkung der Beerenfrüchte . . . . .	105
7. Einige Regeln zum Steinobstgenuss . . . . .	105
8. Liebe dich selbst . . . . .	107
9. Das Kind und seine Führung . . . . .	108
10. Fragen und Antworten	
a) Petasan und Petacanceron bewähren sich . . . . .	109
b) Wiederholte Magen- und Leberbeschwerden . . . . .	110
c) Nierenkoliken verschwinden . . . . .	111
11. Aus dem Leserkreis	
a) Chronischer Bronchialkatarrh . . . . .	111
b) Blasenschwäche und Ermüdung . . . . .	111
c) Rasche Behebung von Beinschmerzen . . . . .	111
d) Linoforce empfiehlt sich . . . . .	112

### FERNE INSELN

<p>Mayestätisch viele Inseln thronen                  In den weiten Meeren, die's auf Erden gibt,                  Andersfarb'ge Menschen sie bewohnen,                  Und ein jeder ihre Schönheit liebt.                  Viele fremde Sitten sind dort heimisch,                  Doch die Menschen stammen von dem gleichen Gott,                  Ihre Freuden stimmen uns nicht neidisch,                  Fühlen doch auch sie des Leidens bittre Not!                  Ja, das Meer herbeischleppt manche Tücken,                  Nicht allein der Wellen wuchtig harten Drang,                  Denn auf seinem endlos breiten Rücken                  Aus der Ferne bringt es mit sich manchen Zwang.</p>	<p>Und so kommt es, dass die Freiheit weicht,                  Dass Bescheidenheit sich mit dem Hochmut paart,                  Dass die Schönheit der Natur nicht reicht,                  Denn man sucht die Lösung auf die neue Art.                  Darum auch die stillen Inselreiche                  Mehr als früher sind von Not und Pein umspült,                  Statt dass ihre eigne Sorge weiche,                  Nun vermehrte Kämpfe machtvoll sie durchwühlt.                  So entsteht ein allgemeines Ringen                  Und ein ratlos banges Wogen hin und her,                  Auch die schönen Inseln nicht bezwingen                  Unruhvoll das aufgewühlte Völkermeer!</p>
--	--

Umschlagbild: Kuba, Hafeneinfahrt in Havanna

Originalaufnahme von Ruth Vogel