

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 8

## 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:** 04.05.2026

**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. So, wie die Sonnenblume . . . . .	113
2. Die Sonne als gesundheitliche Gefahr . . . . .	114
3. Die heutige Beurteilung von Fetten und Ölen . . . . .	115
4. Viele Hunde sind des Hasen Tod . . . . .	118
5. Was ist Allergie? . . . . .	121
6. Ein kleiner Wunderstaat . . . . .	122
7. Augentrost . . . . .	124
8. Mit Speck fängt man die Mäuse . . . . .	126
9. Fragen und Antworten	
a) Naturheilmittel bewähren sich . . . . .	126
b) Erfolgreiche Gallensteinkur . . . . .	127
10. Aus dem Leserkreis	
a) Reiseerleichterung . . . . .	128
b) Frostbeulen verschwinden . . . . .	128
c) Ein Prostataleiden wird geheilt . . . . .	128

### SO, WIE DIE SONNENBLUME

Die Sonnenblume vor dem Giebelfenster steht,  
 Denn siegreich hat sie sich emporgeschafft,  
 Vom säuselnd leichten Sommerwind gar froh umweht,  
 Geniesst sie still der Sonne starke Kraft.  
 Und so, wie diese lächelt sie von oben her  
 In goldner Pracht dich an gar sonnig warm.  
 Bevor ergebungsvoll sie stirbt, legt sie ein Heer  
 Von süssen Kernen dir in deinen Arm.  
 Im Anfang war sie klein und gänzlich unscheinbar,  
 Doch voller Freud' wuchs sie zur Höh' hinan,  
 Zu gleicher Zeit durch Früchte wurde offenbar  
 Ihr Fleiss. Die Sonne hat ihr's angetan!  
 Komm, lass uns fröhlich wachsen in die Höhe auch  
 Und Früchte tragen zu der andern Wohl,  
 Komm, lass uns mutig stark sein nach der Sonne Brauch  
 So, wie die Sonnenblume freudenvoll!

---

Umschlagbild: Hochgewachsene Sonnenblume im Engadin      Originalaufnahme von Ruth Vogel