

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 1

## 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:** 06.02.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE



ERNAHRUNG · 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. Von dir hängt's ab . . . . .	1
2. Sonnenuntergang am Atitlansee . . . . .	2
3. Vom Festefeieren mit Flüssigkeit . . . . .	3
4. Lebensbedingungen für Fruchtbäume und Menschen . . . . .	5
5. Fruchtnahrung im Winter . . . . .	6
6. Die Bauchspeicheldrüse . . . . .	7
7. Fusschweiss . . . . .	9
8. Vergessene Gebote . . . . .	9
9. Die Macht der Ideen . . . . .	12
10. Begegnung mit Menschen . . . . .	13
11. Fragen und Antworten	
a) Periodenstörungen und Blähungen . . . . .	14
b) Rückbildung eines Myoms . . . . .	15
12. Aus dem Leserkreis :	
a) Günstige Einwirkung auf Polypenbildung . . . . .	15
b) Hämorrhoidalbeschwerden verschwinden . . . . .	16
c) Rasche Hilfeleistung bei Ekzem . . . . .	16

## VON DIR HÄNGT'S AB

Ein neues Jahr schlägt seine Seiten vor dir auf  
 Und alle seine Tage, sie sind dein.—  
 Sind viele schwer beladen auch in ihrem Lauf,  
 Von dir hängt's ab, ob du sie meisterst fein!  
 Dein sind die Tage, dein die leeren Seiten auch,  
 Nun schreib darauf, doch nichts, was grau und trüb.—  
 Durch Nebel drängt die Sonne sich nach altem Brauch,  
 Entschlossen dich in diesem Kunstwerk üb.  
 Dann werden auch die schweren Tage licht und schön,  
 Schau, wie das ganze Jahr dann anders wird,  
 So wie hinwegnimmt Schnee und Eis der warme Föhn,  
 So auch die Güte Sonnenschein gebirt.  
 Von dir hängt's ab, ob voll Entschlossenheit du bist,  
 Verkehrtes dich nicht lockt, nicht Bitterkeit,  
 Schon halb gewonnen ist der Sieg durch diese List,  
 Trotz hartem Druck fühlst du vom Schweren dich befreit!