

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 3

## 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

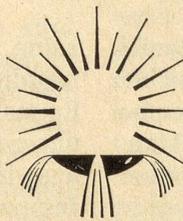
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.02.2026

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • 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

## A U S D E M I N H A L T

1. Der Märzwind am Julierpass . . . . .	33
2. Die vier Pferde vor dem Wagen des Lebens . . . . .	34
3. Ermüdung . . . . .	36
4. Das Kalkproblem älterer Leute . . . . .	38
5. Vorbeugende Massnahme gegen Embolien und Thrombosenbildung . . . . .	39
6. Spasmen und Krämpfe . . . . .	40
7. Hungerödeme . . . . .	41
8. Heilnahrung durch biologischen Landbau . . . . .	42
9. Erschreckende Auswüchse . . . . .	43
10. Neue Gesichtspunkte in der Epilepsiebehandlung . . . . .	44
11. Hilfe bei Herzklopfen durch Lycopus europaeus . . . . .	46
12. Huflattich . . . . .	46
13. Wissenswertes über gesunde Lebensführung: Sanddorn . . . . .	48

## D E R M Ä R Z W I N D A M J U L I E R P A S S

Der Märzwind wie auf Flügeln eilt  
Durchs Tal, dem Bergeskamm entlang,  
Am Julierpass er still verweilt,  
Ihm ist so wohl und dennoch bang.—

Wie er die Frühlingsahnung weckt,  
Schon schmilzt der Schnee durch seinen Hauch,  
Und doch, im Herzen still versteckt,  
Kennt er des Winters harten Brauch!

Ob er wohl weicht schon so früh?  
Der Märzwind fragt mit frohem Sinn,  
Weckt rasch die Hoffnung ohne Müh,  
Drum lass ihn durch die Berge ziehn!

Umschlagbild: Der Märzwind am Julierpass

Originalaufnahme von Ruth Vogel