

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 2

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: 10.02.2026

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

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG



Redaktion und Verlag: A. Vogel, und Frau S. Vogel, Teufen (Schweiz), Telefon 071 23 60 23
 Druck: Schoch & Co., 3072 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

INHALT

1. Wie die Berge	17
2. Das Alpsteingebirge	18
3. Frühzeitiges Eingreifen bei körperlichen Störungen	19
4. Kalte Muskeln	20
5. Nachteile der Rohkostnahrung	20
6. Ableitungen durch Reiztherapien	22
7. Kuhnebäder	23
8. Darmparasiten	24
9. Widersprechende Ansichten	26
10. Hygiene des Schlafes	27
11. Die Heilkraft der Stille	29
12. Nährsalz- und Vitaminzufuhr mit Fruchtnahrung	32

WIE DIE BERGE

Dass im Gebirge die Berge nicht wanken,
 Haben sie ihrem Schöpfer zu danken.
 Wollen gefestigt durchs Leben wir gehen,
 Müssen wir fest wie die Berge stehen.
 Auf Felsen müssen gegründet wir sein,
 Nicht lenken uns lassen von blossem Schein.

Mag düster uns drohend Gewölk umgeben,
 Oder mag froh die Sonn' uns beleben,
 Wenn unentwegt Güte uns antreibt zur Tat,
 Fehlt es uns niemals an hilfreichem Rat.
 Wie ihrem Wahlspruch die Berge entsprechen,
 — Wollen auch wir die Treue nicht brechen.

Umschlagbild: Altmann im Alpsteingebirge

Originalaufnahme von Ruth Vogel