

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 11

## 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:** 02.04.2026

**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, 9053 Teufen (Schweiz), Telefon 071 23 60 23  
 Druck: Schoch & Co., 3072 Ostermundigen

Schweiz: Postcheck-Konto St. Gallen 90 - 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 1-spaltige mm-Zeile 35 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

**I N H A L T**

1. Unser Brot	161
2. Vom Mahlen und Backen gesunder Brote	162
3. Blutdruckregelung durch Naturreis	163
4. Heilwirkende Hilfeleistungen des Honigs	164
5. Pollen	164
6. Die wundervollste Fabrikationswerkstätte	166
7. Schwedens Lebensverhältnisse	167
8. Interessantes über die Lymphe	168
9. Die Zunge	171
10. Achtung, Kälte !	173
11. Die Wärme als Heilmittel	174
12. Hernie, Eingeweidebruch	175
13. Hilfe bei Rheumawetter	176

**UNSER BROT**

Ist nicht ein goldnes Ährenfeld  
 Der Inbegriff von unserm Brot ?  
 Wenn es des Schnitters Macht verfällt,  
 Ist nicht gesichert unsre Not ?

So war es einst, doch heute hat  
 Geändert sich so mancherlei,  
 So mancher Brauch und gute Rat  
 Nebst alten Sitten sind vorbei.

Das volle Korn uns Nahrung bot,  
 Die kräftig war, den Hunger nahm,  
 Gebacken wurde solch ein Brot  
 Recht schonungsvoll, wohin man kam.

Das Kornfeld steht in seiner Pracht  
 Zu spenden seinen Segen noch,  
 Der Mensch hat anderes erdacht,  
 Er wollt entfliehen jedem Joch.

Backöfen, wie man einst sie sah,  
 Sie sind ein Denkmal alter Zeit,  
 Das volle Korn, ob fern, ob nah,  
 Bedenket es, noch stets gedeiht !

Umschlagbild: Ländlicher Backofen in Griechenland

Originalaufnahme von Ruth Vogel