

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**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:** 09.01.2026

**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 33 10 23  
 Druck: Schoch & Co., 3072 Ostermundigen

Schweiz: Postcheck-Konto St. Gallen 90 - 107 75 / Jahresabonnement: 7.- Fr.  
 Deutschland: A. Vogel, Verlag der Gesundheits-Nachrichten,  
 775 Konstanz, Postfach 138, Postcheck Karlsruhe 70082 7.- DM  
 Österreich: Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97 670 45.- S.  
 Übriges Ausland: Fr. 8.50

Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 35 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

### INHALT

1. Im Sonnenglanz der Firne . . . . .	113
2. Wandern, ein selten gewordenes Heilmittel . . . . .	114
3. Phytotherapie . . . . .	114
4. Aus dem eigenen Garten . . . . .	115
5. Wallwurz, ein Wundermittel . . . . .	116
6. Giftstoffe ohne lateinische Namen . . . . .	117
7. Chirurgie im Lichte der Naturheilmethode . . . . .	119
8. Die Schwangerschaft als Heilmittel . . . . .	121
9. Der Mangel sinnvoller Lebensgestaltung . . . . .	123
10. Bienengift (Apis mellifica) . . . . .	124
11. Blasenentzündung (Cystitis) . . . . .	125
12. Verdauungsstörungen . . . . .	126
13. Dysmenorrhoe . . . . .	127

### IM SONNENGLANZ DER FIRNE

Der Sommer lockt hinauf ins Kühle,  
 Hinauf zu Felsen, Schnee und hartem Eis,  
 Denn drunten drückt die dumpfe Schwüle,  
 Die Felder wurden gelb, wie auf Geheiss.

Zeit ist's, das Tal, die Stadt zu lassen,  
 Zeit, um sich wohl zu fühlen in der Höh!  
 Kommt drum heraus aus euren Gassen,  
 Verlasst die Sorgen und des Alltags Weh. —

Ein Tag im Sonnenglanz der Firne,  
 Er überwiegt an Kraft, macht frohgemut,  
 Von neuem bietet Trutz die Stirne  
 Der Schlechtigkeit im Tal mit tapferm Mut.

Und doch, nicht immer möchte ich oben bleiben,  
 Wo gar kein Baum, kein grüner Strauch. —  
 Bei Steinen nur die Zeit vertreiben,  
 Ist nicht des Lebens Sinn und Brauch.

Umschlagbild: Bernina und Biancograt

Originalaufnahme von Ruth Vogel