

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**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:** 13.01.2026

**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 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. Gelassenheit	1
2. Fernöstliches Freundschaftsstündchen	2
3. Radioaktive Isotopen	2
4. Soya	3
5. Cholesterin als Todesursache	5
6. Der kindliche Süßigkeitshunger	7
7. Blut, das beste Haarwuchsmittel	8
8. Krankheiten, die uns über Nacht überfallen	9
9. Ein fröhlicher Kranker wird immer gesund!	10
10. Toleranz	12
11. Düngungsfragen	14
12. Sauerkraut als Heilmittel	15
13. «Der kleine Doktor» ist grösser geworden	16

### G E L A S S E N H E I T

Es sitzen drei gemächlich am Boden ruhig da,  
 Besprechen wichtige Dinge von ferne und von nah,  
 Und nichts stört ihre Ruhe, die Hast sie kennen nicht,  
 Nur eins sie kennen sicher, Entschlossenheit und Pflicht. —

Was nützt das viele Jagen, wenn es zum Krieg nur führt?  
 Besonnenheit ist besser, weil sie das Herz berührt,  
 Wer ruhig sitzt und sinnet, gelassen handelt dann,  
 Wird sicher Segen spenden und Freude, wo er kann.

Ein stilles Ruhestündchen erquickt des Alltags Last,  
 Die drei im sonnigen Süden, sie kennen Ruh und Rast.  
 Und wir? — Lohnt sich das Jagen, die Mühe und der Streit?  
 Sag, was bleibt davon übrig wohl für die Ewigkeit? —

Umschlagbild: Koreanische Ruhestunde

Originalaufnahme von Ruth Vogel