

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
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: 23.02.2026

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

Annoncen-Verwaltung: Victor Sasso, 9450 Altstätten SG, Telefon 071 75 15 33

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

INHALT

1. Einst, jetzt und dann	113
2. Zufriedene Zebras in heimatlichen Gefilden	114
3. Die Wirbelsäule	114
4. Abwehrsystem gegen äussere Feinde	117
5. Gerade zur rechten Zeit	119
6. Gefährlicher Guerillakrieg im Körper	120
7. Die Leber, das grosse Reinigungs-labor des Körpers	120
8. Die schlanke Linie und das Meer	122
9. Heilkräuter früher und heute	122
10. Vitamin-C-Gehalt und Düngung	123
11. Psychotherapie	124
12. Der Flüstergeist	125
13. Aus dem Leserkreis:	
a) Mein Kind ist rasch müde	127
b) Verschiedene Wirksamkeit von Molkosan	127

EINST, JETZT UND DANN

So weideten im Paradies die Zebras schon,
 Auf gleiche Weise nährten sie auch ihre Kleinen,
 Das war von je ihr Teil, von je ihr schlichter Lohn,
 So werden stets sie sein und friedvoll sich vereinen.

Drum herrscht unter ihnen weder Streit noch Zwist,
 Nicht sind sie daher wie die unzufriednen Leute. —
 Schau an ihr Kleid, wie drollig es geschaffen ist,
 Es sieht vergnüglich aus, dient jedermann zur Freude!

Du magst befinden dich, wo immer du nur willst,
 Im Steppenland, am Meer, im Wald, auf Bergesgipfeln,
 Allüberall nach Freude das Verlangen stillst
 Du wie der Vogel in des Baumes höchsten Wipfeln.

Doch du verlerntest leider schlichte Dankbarkeit,
 Verlerntest, gleich dem Zebra, stilles Glück geniessen,
 Du wolltest mehr und Bürden wurden dein Geleit,
 So dass sie dir den wahren Frohsinn nun verdriessen.

Drum würdest du dich begnügen und zufrieden sein,
 Würdest du an dem, was dir geboten, dich erfreuen,
 Dann lüde dich eines neuen Tages Wehen ein,
 Schon jetzt dein kleines Dasein friedlich zu erneuen. —

Umschlagbild: Weidende Zebras

Originalaufnahme von Ruth Vogel