

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
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 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 | |

INHALT

| | |
|---|----|
| 1. In winterlicher Bergwelt | 1 |
| 2. Wer rastet, rostet | 2 |
| 3. Die Nahrung als Heilfaktor | 3 |
| 4. Im Gefolge natürlicher Heilmethoden | 6 |
| 5. Arm oder reich? | 7 |
| 6. Jugend, die nicht nervös sein will | 9 |
| 7. Unerwartete Erkältungen | 10 |
| 8. Warzenbehandlung | 12 |
| 9. Geburtserleichterung | 12 |
| 10. Lärchenmoos, Lärchenbart, Usnea | 13 |
| 11. Durian, Durio zibethinus Linn., Malvaceae | 14 |
| 12. Zuckergehalt im Blute | 16 |

IN WINTERLICHER BERGWELT

Wenn der Gipfel weisser Glanz zum Himmel ragt,
 Sich der Winter wiederum ins Leben wagt,
 Und bereits er lagert sich in jedem Tal,
 Wo die Stille herrscht, doch manchmal auch die Qual.

Heute aber führt die Technik aus der Gruft
 Mühelos uns Menschen in die Bergesluft,
 In das tiefe, klare Himmelsblau hinein,
 Mitten in den schönsten, warmen Sonnenschein!

Früher traute kaum sich jemand in die Höh',
 Heilig galt der Berg, geschützt durch Eis und Schnee,
 Und schon damals fand die Sonne meistens schwer,
 Heilsam ihren Weg durchs dichte Nebelmeer. —

Und der Winter ist nur halb so kalt und lang,
 Wenn das Herz nicht eingeengt ist unter Zwang,
 Wenn der Sonne wunderbarer, warmer Strahl,
 Unbemerkt sich in sein kleines Dasein stahl.

Dass dich in der Zukunft möglichst nichts bedrück',
 Lass die Sorgen ruhig in dem Tal zurück,
 Und die weisse Reinheit unsrer Bergeswelt,
 Sei dem grauen Alltag freudig zugesellt! S. V.

Umschlagbild: Ortstock bei Braunwald

Originalaufnahme von Ruth Vogel