

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
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: 03.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

November 1972

29. Jahrgang

Redaktion und Verlag: A. Vogel und Frau S. Vogel, 9053 Teufen (Schweiz), Telefon 071 33 10 23
 Druck, Versand und Administration: Schoch & Co., 3072 Ostermundigen

Schweiz:	Postcheck-Konto St. Gallen 90-107 75 / Jahresabonnement:	Fr. 8.50
Deutschland:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten», Postcheck Karlsruhe 70082	DM 8.50
Österreich:	Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670	S 55.-
	Übriges Ausland: Fr. 10.-	

INHALT

1. Burgen und Mauern	161
2. Die Schlenz-Kur	162
3. Basen und Säuren in der Ernährung	163
4. Soll eine schwangere Frau mehr essen?	164
5. Können Viren Krebs erzeugen?	166
6. Vergiftungsgefahren	168
7. Beachtung der Erbanlage	169
8. Trotz Umweltverschmutzung	171
9. Betrunkene Abstinente	174
10. Aus dem Leserkreis:	
a) Hilfe bei Quaddeln und niederem Blutdruck	175
b) Narben beginnen zu heilen	176

BURGEN UND MAUERN

Als auf den Burgen noch lebte
 Tyrannisch ein Herrschergeschlecht,
 Vor dessen Härte erbebte
 Manch Armer ohn' Anspruch auf Recht,
 War doch sein Mühn nicht vergeben,
 Die Sonne, sie schien auch für ihn,
 Vergoldet war drum sein Leben,
 War nicht ohne Zweck und Sinn. —
 Zwar konnt er schützen die Seinen
 Nicht so, wie die auf dem Schloss,
 Ging's ihm doch wie andern Kleinen,
 Ihm fehlte der schirmende Tross. —
 Heut' hat das Blatt sich gewendet,
 Es herrscht der geringere Mann,
 Die Macht der Burg ist beendet,
 Doch der Zwang, er dauert noch an!

Denn wahre Freiheit lässt finden
 Sich nicht im Besitz und im Geld,
 Da diese nicht überwinden
 Die Schwierigkeit unserer Welt.
 Der Wert von Burgen und Mauern,
 Gehört der Vergangenheit an,
 Um sie wir alle nicht trauern,
 Der Wandel der Zeit schuf daran. —
 Erst, wenn die Selbstsucht gestorben,
 Erstehet ein freies Geschlecht,
 Von da an wird unverdorben
 Bewahret der Friede, das Recht,
 Und keine Festung zum Ringen,
 Braucht's mehr. Eine andere Zeit
 Wird dann die Herzen bezwingen
 Und bannen den Gram und das Leid. —

Umschlagbild: Festung Salzburg

Originalaufnahme von Ruth Vogel