

**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:** 14.02.2026

**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 Abstinenten . . . . . 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