

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 5

## 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:** 02.05.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Mai 1973

30. 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:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» Postcheck-Konto St. Gallen 90-10775	Jahresabonnement:	Fr. 9.50
Deutschland:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten», Postcheck Karlsruhe 70082		DM 9.50
Österreich:	Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670		S 61.50
	Übriges Ausland: Fr. 11.50		

### INHALT

1. Was der Frühling uns lehrt . . . . .	65
2. Gewürz- und Kräutergarten . . . . .	66
3. Milchnährsalze und Milchsäure . . . . .	67
4. Das Nachtessen . . . . .	68
5. Ursachen und Behandlung von Rheuma . . . . .	69
6. Koreanischer Arztbericht über Akupunktur . . . . .	71
7. Beachtenswertes über das Barfuslaufen . . . . .	73
8. Leistungssport . . . . .	74
9. Ist das Fernsehen schädlich? . . . . .	74
10. Seelische Erschöpfung . . . . .	75
11. Vor dem Siegeszug der Technik und der Chemie . . . . .	77
12. Aus dem Leserkreis:	
a) Gespritzte Trauben . . . . .	80

### WAS DER FRÜHLING UNS LEHRT

Als in den Bergen der Schnee verschwand,  
 Sprossste hervor aus Geröll und Sand  
 Ein Wunder, zwar klein und unscheinbar,  
 Doch lebt es freudig auch dieses Jahr. —  
 Leuchtend wie Sterne die Blüten sind,  
 Kommt aus dem Nichts solch ein Blumenkind?  
 Viele glauben, es könnte so sein,  
 Nicht unser Herz, es sagt dazu nein;  
 Auch unser Verstand nicht weise wär,  
 Hielt er für möglich solch eine Mär. —  
 Doch, wie steht's um die Mutter Natur,  
 Schafft sie aus sich den Wald und die Flur?  
 Brachte den reizenden Blumenflor

Etwa ein Mensch von sich aus hervor?  
 Könnt er legen in alles hinein  
 Schönheit, Leben und sonniges Sein?  
 Kehrt er nicht selbst zum Staube zurück?  
 Kurz ist sein Dasein und kurz auch sein Glück. —  
 Wer denn hat alles einst schön gemacht,  
 Wenn nicht der Schöpfer mit seiner Macht! —  
 Sollt er nicht sorgen, dass alles bald  
 Frei wird von jener schlimmen Gewalt,  
 Die seine Güte zerstören will?  
 Harre drum aus, sei ruhig und still.  
 Ja, der Frühling das Beste uns lehrt,  
 Er, der das Wirken des Schöpfers ehrt. —

S. V.

Umschlagbild: Frühlingsboten

Originalaufnahme von Ruth Vogel