

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 6

## 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](#)

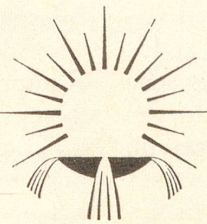
### Terms of use

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 MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Juni 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. Höhenwege einst und jetzt . . . . . 81
2. Gründung und noch einmal Gründung . . . . . 82
3. Anerkannte Vorteile von Usnea . . . . . 82
4. Vom Segen der Pflanzenwelt . . . . . 83
5. Welche Ernährungsform oder Diät gilt für alle? . . . . . 86
6. Gift in der Nahrung . . . . . 87
7. Durch Arsen vergiftete Nahrung . . . . . 89
8. Die Bevölkerungsexplosion . . . . . 90
9. Die Gefahr der Fehldiagnose . . . . . 91
10. Aussichtslosigkeit oder Hoffnung? . . . . . 92
11. Drei zeitgemässe Bücher . . . . . 92
12. Aus dem Leserkreis:
  - a) Übereinstimmende Anerkennung . . . . . 94
  - b) Erfolgreiches Schlafmittel . . . . . 96
  - c) Rasche Hilfe bei arthritischen Beschwerden . . . . . 96
  - d) Symphosan gegen kleine Warzen . . . . . 96

## HÖHENWEGE EINST UND JETZT

In der sonn'gen Höhe lebte  
Einst der Friede wunderbar,  
Und die Vogelwelt, sie schwebte  
Durch die Lüfte rein und klar.

Höhenwege waren stille,  
Lautlos, trotz dem Flügelschlag,  
Denn es war des Schöpfers Wille,  
Dass dort herrsche keine Klag. —

Heute dringt bis in die Lüfte  
Lärm. Die Unruh wird nicht satt,  
Denn die Berge und die Gräfte  
Sich der Mensch erobert hat.

Er fühlt sich als Herr der Erde  
Und regiert nach seiner Art,  
Darum Kummer und Beschwerde  
Ist der Menschheit nicht erspart.

Drum kein Wunder, viele leiden,  
Hingeschwunden ist das Glück,  
Weil sich niemand will bescheiden,  
Kehrt es auch nicht mehr zurück. —

Und so sind auch Höhenwege  
Nicht mehr glücklich, friedevoll,  
Schlimme Geister im Gehege  
Fordern hart Tribut und Zoll! —

S. V.

Umschlagbild: Engadiner Höhenweg

Originalaufnahme von Ruth Vogel