

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 8

## **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:** 15.01.2026

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



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

August 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. Leuchtkraft der Berge . . . . . 113
2. Aufgeschlossenheit, ein günstiger Reisebegleiter . 114
3. Das immunbiologische Abwehrsystem . . . . . 116
4. Bakterien im Verdauungsweg . . . . . 118
5. Offensichtliche Bodenverbesserung . . . . . 119
6. Getreidenahrung . . . . . 120
7. Trotz fettarmer Ernährung genügend Vitamin E . 122
8. Unverträglichkeit der Milch . . . . . 122
9. Virushepatitis . . . . . 123
10. Impotenz . . . . . 124
11. Tödlicher Ausgang einer Fastenkur . . . . . 125
12. Das Herz, ein seelischer Barometer . . . . . 126
13. Aus dem Leserkreis:
  - a) Erfolg bei akuter Mittelohrentzündung . . . 128
  - b) Heilung einer Fistel . . . . . 128

### LEUCHTKRAFT DER BERGE

Sind nicht die Berge in ihrer Art  
 Von tiefster Treue mit Kraft gepaart?  
 Kraxelt der Mensch auf ihnen herum,  
 Bleiben sie stets gelassen und stumm.  
 Still sie verharren in Schnee und Eis,  
 Rennen nicht, doch gewinnen den Preis! —  
 Viele ruhen schon unter der Erd',  
 Die einst die Berge haben beschwert;  
 Sie aber stehen erhaben, gross,  
 Gegründet tief in der Erde Schoss.  
 Sonnenschein, Wärme, Kälte und Wind  
 Ihre getreuen Begleiter sind.

Ihre Gipfel mit rötlichem Schein  
 Hüllet der Abend als letzte ein,  
 Während sie morgens beim ersten Strahl  
 Leuchten erhaben über das Tal. —  
 Darum so mancher die Berge liebt,  
 Sich gerne ihrem Zauber ergibt.  
 Erwidern wir ihre treue Art,  
 Bleibt uns manch Leid und Kummer erspart,  
 Zudem spornen wir andere an,  
 Freundliche Güte sich lohnen kann.  
 So nehmen wir aus den Bergen mit,  
 Leuchtkraft im Herzen auf Schritt und Tritt. — S. V.

Umschlagbild: Morteratsch im Engadin

Originalaufnahme von Ruth Vogel