

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
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: 26.12.2025

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

GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR NACHRICHTEN



NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

August 1974

31. 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 Übriges Ausland: Fr. 11.50		S 61.50

INHALT

1. Wechsel im Bergrevier	113
2. Heilwirkung von Musik und Gesang	114
3. Verwertung der eigenen Früchteernte	116
4. Von der Regelmässigkeit der Mahlzeiten	117
5. Schnelle Beschaffung von Muskelkraft	118
6. Beurteilung der Getreidearten	119
7. Achtung! Betonbauten	121
8. Welche Rolle spielt Spilanthes?	123
9. Starke Ausdünstung	124
10. Nierenleiden mit hohem Blutdruck	124
11. Quetschungen	125
12. Aus dem Leserkreis: a) Zwölffingerdarmgeschwüre	126
b) Durian, begehrte und verachtet zugleich	127
c) Wir vergleichen	

WECHSEL IM BERGREVIER

Der Föhnwind durch die Berge zog,
Den Winter er dadurch betrog,
Er leckte Eis und Schnee hinweg,
Befreite Alpen, Weg und Steg. —
Drauf grünte alles, und es blüht,
Selbst zwischen Felsen sich bemüht
Das Leben an das helle Licht,
Es scheut die viele Arbeit nicht. —
Ein Häuflein Erde schon genügt,
Auch wenn's bloss zwischen Felsen liegt,
Ein Würzelchen, ein Sämchen klein,
Es wächst heran und mehrt sich fein! —

Kein Zufall ist's, dass dies geschieht,
Es ist ein altverbürgtes Lied,
Das durch die Bergwelt singt und klingt
Und jubelnd immer weiter dringt.
Wer hätte je sich das erdacht,
Dass so viel Güte neu erwacht?
Und doch, sie meldet Jahr um Jahr
Sich wieder und wird offenbar.
Drauf lädt der Berg zum Wandern ein,
Und nirgends könnt es schöner sein,
Weil mit Geduld und viel Geschick
Er schmiedete das alte Glück! S. V.

Umschlagbild: Walliser Bergwelt

Originalaufnahme von Ruth Vogel