

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**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](#)

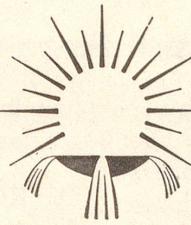
### Terms of use

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:** 24.12.2025

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR NACHRICHTEN



## NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

August 1975

32. Jahrgang

Redaktion und Verlag: A. Vogel und Frau S. Vogel, 9053 Teufen (Schweiz), Telefon 071 33 10 23  
Druck, Versand und Administration: Schoch & Co. AG, 3072 Ostermundigen

Schweiz:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» Postcheck-Konto St. Gallen 90-10775	Jahresabonnement: Fr. 10.50
Deutschland:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» Postcheck Karlsruhe 70082 - 756	DM 10.50
Österreich:	Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670 Uebriges Ausland: Fr. 12.50	S 68.-

### INHALT

1. Freud'ge Rast . . . . .	113
2. Wann erweisen sich Ferien als gefährlich? . . . . .	114
3. Maschinelle Bewirtschaftung der Kulturen.. . . . .	115
4. Beziehungen gewisser Pflanzen zum Menschen . . . . .	117
5. Die Wirksamkeit der Wallwurz . . . . .	118
6. Zukunftssorgen . . . . .	119
7. Das beste Schlafmittel . . . . .	120
8. Gefahren der Eiweißüberfütterung beim Säugling .	122
9. Lymphatische Kinder . . . . .	122
10. Bekämpfung von Infektionsgefahren . . . . .	123
11. Infektionsmöglichkeit im Krankenhaus . . . . .	124
12. Auslösung von Krebsgeschwulsten . . . . .	124
13. Dickdarmkrebs . . . . .	126
14. Aus dem Leserkreis: a) Arthrosebeschwerden verschwinden . . . . .	127
b) Ekzem erfolgreich bekämpft . . . . .	127
c) Weitergabe hilfreichen Ideengutes lohnt sich . .	128

### FREUD'GE RAST

Schritt für Schritt, Schritt für Schritt,  
Atmet unsre Seele mit.  
Durch den Duft der Wälder zieht  
Freudevoll auch das Gemüt!  
Bergwärts geht es mit Geduld,  
Oben lacht des Himmels Huld,  
Und wenn gar ein Seelein klein  
Uns begrüßt mit klarem Sein,  
Bleiben wir bei ihm zu Gast  
Eine kurze Lebensrast,  
Freud'ge Rast, die uns verbleibt,  
Wenn uns nicht der Wind vertreibt,  
Andrer Wind als in der Stadt,  
Wo's nur hohe Häuser hat,  
Wo aus Schornstein und Kamin  
Ständig schlimme Gase ziehn,  
Während an dem stillen See,  
Man vergisst des Lebens Weh

Und des Lebens Ungemach  
Mit dem vielen Leid und Ach,  
Das der Mensch sich aufgebaut  
Und wovor's der Seele graut.  
Schritt für Schritt, Schritt für Schritt  
Zieht sie daher glücklich mit,  
Wenn's hinauf zum Bergsee geht,  
Wo die reine Luft noch weht. —  
Warum schelten wir uns drum  
Nicht ganz einfach wirklich dumm?  
Gottes Gaben wir nicht sehn,  
Achtlos dran vorübergehn,  
Möchten selber Götter sein  
Und doch sind wir blass ein Schein,  
Blass ein Hauch, der kommt und geht,  
Während an dem See noch weht  
Gottes Geist und Lebenskraft,  
Die uns soviel Gutes schafft! — S. V.

Umschlagbild: Oberengadiner Seenlandschaft

Originalaufnahme von Ruth Vogel