

**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](#)

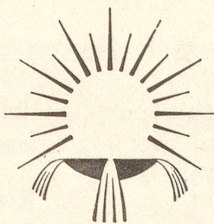
**Download PDF:** 24.12.2025

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



# GESUNDHEITS

## MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN

## NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • 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		S 68.–
Übriges Ausland:	Fr. 12.50		

### 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,	Und des Lebens Ungemach
Atmet unsre Seele mit.	Mit dem vielen Leid und Ach,
Durch den Duft der Wälder zieht	Das der Mensch sich aufgebaut
Freudevoll auch das Gemüt!	Und wovor's der Seele graut.
Bergwärts geht es mit Geduld,	Schritt für Schritt, Schritt für Schritt
Oben lacht des Himmels Huld,	Zieht sie daher glücklich mit,
Und wenn gar ein Seelein klein	Wenn's hinauf zum Bergsee geht,
Uns begrüsst mit klarem Sein,	Wo die reine Luft noch weht. –
Bleiben wir bei ihm zu Gast	Warum schelten wir uns drum
Eine kurze Lebensrast,	Nicht ganz einfach wirklich dumm?
Freud'ge Rast, die uns verbleibt,	Gottes Gaben wir nicht sehn,
Wenn uns nicht der Wind vertreibt,	Achtlos dran vorübergehn,
Andrer Wind als in der Stadt,	Möchten selber Götter sein
Wo's nur hohe Häuser hat,	Und doch sind wir bloss ein Schein,
Wo aus Schornstein und Kamin	Bloss ein Hauch, der kommt und geht,
Ständig schlimme Gase ziehn,	Während an dem See noch weht
Während an dem stillen See,	Gottes Geist und Lebenskraft,
Man vergisst des Lebens Weh	Die uns soviel Gutes schafft! – S. V.

Umschlagbild: Oberengadiner Seenlandschaft

Originalaufnahme von Ruth Vogel