

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 7

## 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:** 23.02.2026

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

# GESUNDHEITS-NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG



Juli 1976

33. 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.-
	Uebrigtes Ausland: Fr. 12.50	

## INHALT

1. Sommertage auf der Alp . . . . .	97
2. Die Nerven . . . . .	98
3. Kohlenhydrate oder Eiweiß für den Zuckerkranken? . . . . .	99
4. Erfolgreiches Vorgehen bei Prostataleiden . . . . .	101
5. Die Chemotherapie in der Krebsbehandlung . . . . .	102
6. Die Schädlichkeit des Rauchens angezweifelt . . . . .	103
7. Birgt Phenacetin Gefahren in sich? . . . . .	105
8. Was ist unter Gift zu verstehen? . . . . .	106
9. Die Sonne als Freund und als Feind . . . . .	108
10. Vom Aufladen der Batterien . . . . .	108
11. Wir reisten weiter . . . . .	110
12. Aus dem Leserkreis: a) Vielseitige Hilfeleistung . . . . .	112
b) Hilfreiches Echinacea . . . . .	112

## SOMMERTAGE AUF DER ALP

Befreit vom Eis, befreit vom Schnee,  
Befreit von Kälte und von Weh,  
Die Alpen freudig sich bemühn,  
Denn schau, sie werden wieder grün! —  
Bergblumen malen zudem fein  
Manch bunte Schönheit mit hinein.  
Drum sollst du drob erstaunen nicht,  
Wenn andre gleichfalls sind erpicht,  
Als Gäste froh zu weilen hier,  
Denn dies gefällt wohl auch dem Tier. —  
Befreit vom Leben in dem Stall  
Als wunderbarer Wiederhall  
Stürmt fort mit Glockenharmonie  
Die Herde aufwärts in der Früh,

Und zum Willkomm in einem zu  
Sie grüßt mit frohem Gemütem Muuuh! —  
Die inn'ge Freundschaft bleibt bestehn,  
Bis wieder kalte Lüfte wehn.  
Dann zieht ein jeder Sommertag  
Erneut zu Tal nach kurzer Rast.  
Wer sich genügend Wärme borgt,  
Ist auch nachträglich gut versorgt.  
Mit Dank und innrer Kraft erfüllt,  
Mit Zuversicht froh eingehüllt,  
Lässt sich nach ungetrübter Freud  
Ertragen wieder manches Leid.  
Er kehrt im nächsten Jahr zurück,  
Denn solang hält sein stilles Glück! —

S. V.

Umschlagbild: Engadins vierbeinige Feriengäste

Originalaufnahme von Ruth Vogel