

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 9

## 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:** 03.05.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

September 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.-
	Uebrigas Ausland: Fr. 12.50		

## INHALT

1. Bis hierher und nicht weiter . . . . . 113
2. Das Meer mit seinen Vorteilen . . . . . 114
3. Geheimnisvolle Vitalstoffe . . . . . 115
4. Normalkost oder Ernährung aus biologischem Anbau? . . . 117
5. Verschiedene Pflanzenjauchen und anderes . . . . . 119
6. Sieg über den Krebs . . . . . 120
7. Kalorien und Fettleibigkeit . . . . . 122
8. Die Medikamentenflut, eine Gefahr . . . . . 124
9. Wachsame Patienten . . . . . 124
10. Irrtümliche Schlussfolgerungen . . . . . 126
11. Aus dem Leserkreis:
  - a) Willkommene Nachschlagewerke . . . . . 127
  - b) Wenn Myome verschwinden . . . . . 128

## BIS HIERHER UND NICHT WEITER

Im Binnenland das Herz sich sehnt  
 Dorthin, wo weit das Meer sich dehnt.  
 Könnt an der Küste fels'gem Stein  
 Das Wellenspiel wohl schöner sein?  
 Und doch, es ist nicht bloss ein Spiel,  
 Die Wellen setzen sich zum Ziel,  
 Das Land zu stürmen, weit und breit,  
 Dass es nicht bleib in Ewigkeit. –  
 Voll Ungestüm, in trotz'gem Sinn  
 Für sich sie suchen nach Gewinn.  
 Jedoch schuf jene höhre Macht,  
 Die solches Mühen nur belacht,  
 Ein immerwährendes Gebot,  
 Dass Untergang dem Land nicht droht.  
 Bis hier heisst's drum, nicht weiter mehr,  
 Fest steht die Grenze für das Meer;  
 Zerschellen jede Welle muss,

Mag das bedeuten auch Verdruss.  
 Der stärkste Trotz nicht weiter kann,  
 Gesetze hindern ihn daran. –  
 So stürmt wohl auch das Völkermeer,  
 Ein ungestümes, trotz'ges Heer.  
 Es möcht erobern sich das Land,  
 Doch weist es eine starke Hand  
 In seine Schranken straff zurück;  
 Rebellentum bringt niemals Glück! –  
 Gewährt ist nur noch kurze Frist  
 Für alles, was da böse ist.  
 Drum, jener ungestüme Geist,  
 Der als Zerstörung sich erweist,  
 Für immer selbst muss untergehn.  
 Die Küste bleibt, denn sie ist schön,  
 Und weil das Meer dort ewig singt,  
 Sein Lied stets durch die Lüfte dringt. S. V.

Umschlagbild: Meeresküste

Originalaufnahme von Ruth Vogel