

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 11

## 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

November 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. Zwei gleiche Gipfel . . . . .	161	9. Krankheiten im Zusammenhang mit Wohlstandernährung . . . . .	170
2. Solidago, die leuchtende Goldrute .	162	10. Ist es möglich, Krebs zu verhüten?	171
3. Unser Haar und seine Pflege . . . .	163	11. Aus dem Leserkreis:	
4. Natürliche Haarpflegemittel . . . .	164	a) Hilfe bei starkem Haarausfall . .	175
5. Verkannte Werte der Pflanze . . . .	166	b) Freude am biologischen Landbau .	175
6. Was können wir aus der Begebenheit von Seveso lernen? . . . . .	168	c) Lob dem Leberbuch . . . . .	176
7. Es hat sich gewendet . . . . .	169	d) Hautkrebswunde heilte . . . . .	176
8. Langsames Auftrainieren . . . . .	169		

### ZWEI GLEICHE GIPFEL

Das Matterhorn sich in den Wolken halb versteckt,  
Drum hab' ich nah bei ihm ein zweites Horn entdeckt.  
Obwohl sie beide steh'n im gleichen Sonnenlicht,  
Das eine ist berühmt, das andre aber nicht. —  
Das ist bei uns im Land der Menschen einmal Brauch,  
Der Ruhm jedoch verschwindet rasch, so wie ein Hauch. —  
Die hohen Gipfel geht solch Wettbewerb nichts an,  
Sie bleiben stetig treu, ein friedliches Gespann,  
Die Sonne liebt sie beide mit der gleichen Kraft,  
Wenn ihre Wärmestrahlen sie zusammenrafft,  
Und beide sind zufrieden, dass sie sich so nah,  
Dass eins das andre sieht, ja immer gerne sah!

Die Menschen mögen kritisch Unterschiede seh'n,  
Sie aber finden, dass sie beide wirklich schön! —  
Ein jeder gibt sich freundlich auf die eigne Art,  
Und jeder drum den goldenen Frieden schätzt und wahrt.  
Wer weiss, wie kostbar solch ein Einvernehmen ist,  
Gibt unbeherrscht, erregt, nicht nach der Bosheit List,  
Blieb doch die Einheit sicher schwerlich dann besteh'n,  
Die Jagd nach eitlem Glanz, den Frieden lässt verweh'n!  
Drum spornen unsre Bergesgipfel jeden an,  
Zu würd'gen nebst dem grossen auch den kleinen Mann! —  
Wer so entgegenkommend seinem Nächsten hold,  
Verarmet nicht, denn solch ein Gold bleibt immer Gold! — S. V.

Umschlagbild: Riffelhorn mit Matterhorn

Originalaufnahme von Ruth Vogel