

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 12

## **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:** 12.01.2026

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



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Dezember 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. Sinnvoller Flockentanz . . . . . 177
2. Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Winter . . . . . 178
3. Die Hustenplage . . . . . 179
4. Die Giftigkeit der Bakterien und Viren . . . . . 180
5. Nutzbringende Pflege der Baumscheibe . . . . . 181
6. Wechselhafte Ansichten über das Krankheitsgeschehen . . . . . 182
7. Krankheitsfolgen bei Raucherinnen . . . . . 184
8. Gewichtszunahme trotz geringer Nahrungsaufnahme . . . . . 186
9. Krankheitsbehandlung oder Verhinderung der Krankheit? . . . . . 187
10. Eigenart oder Eigenwille? . . . . . 189
11. Sieg über verderbliche Gesellschaft . . . . . 191
12. Aus dem Leserkreis:
  - a) Eingeborene helfen sich auf ihre Weise . . . . . 191
  - b) Pestwurz und Echinacea wissen zu helfen . . . . . 192
  - c) Willkommene Hilfe bei allerlei Nöten . . . . . 192
  - d) Tausendguldenkraut regelt Verdauungsstörungen . . . . . 192

### SINNVOLLER FLOCKENTANZ

Hüllt sich das Land in weisse Pracht,  
Fallen zur Erde die Flocken sacht.  
Unbeschwert, in freudigem Sinn,  
Leicht und schwebend, sie tanzen dahin.  
Willst du sie fangen, die reine Zier,  
Dann sie verschmilzt auf den Händen dir!  
Dennoch, ein jedes Flöcklein zart,  
Ist von besonderer Eigenart,  
Klein, erstaunlich, ein Kunstwerk wohl,  
Vergänglich zwar, doch bedeutungsvoll. –  
Denn, alles, was geschaffen ward,  
Stets weise Schönheit offenbart.

Kein leerer Zufall steckt darin,  
Bedachtes Wirken bringt uns Gewinn!  
So, wenn Flocke um Flocke fällt  
Nieder zur Erde, gewinnt die Welt.  
Kahlheit und Schwermut verschwinden bald,  
Schön wird wiederum Feld und Wald,  
Schön die Berge und lieblich das Tal,  
Selbst die Städte verlieren die Qual.  
Nur eine Flocke kann es nicht,  
Aber viele erfüllen diese Pflicht.  
Alle müssen zusammenstehn.  
Dann wird das Leben sinnvoll und schön! –  
S. V.

Umschlagbild: Winterbild auf der Alp

Originalaufnahme von Ruth Vogel