

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 1

## 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](#)

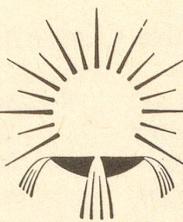
### Terms of use

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 MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN

NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

Januar 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.-
	Uebrigiges Ausland: Fr. 12.50	

## INHALT

1. Warum lieber Eis und Schnee? . . . . .	1
2. Ein hörendes Ohr im Urwald . . . . .	2
3. Von der Wichtigkeit der Spurenelemente . . . . .	3
4. Jod, ein unentbehrliches Spurenelement . . . . .	4
5. Stickstoffdüngung . . . . .	5
6. Schädlinge und ihre Feinde . . . . .	6
7. Symphytum, Wallwurz . . . . .	7
8. Was veranlasste mich, Bücher zu schreiben? . . . . .	8
9. Eine anklagende Beurteilung . . . . .	11
10. Wem dient das grosse Los? . . . . .	12
11. Der gefährliche Asbest . . . . .	14
12. Hilfe für die Nerven bei ungünstigen Einflüssen .	15
13. Aus dem Leserkreis: Schleimhautzyste unter der Zunge . . . . .	16

## WARUM LIEBER EIS UND SCHNEE?

Heute liebt man Eis und Schnee,  
Mehr als dies in früheren Zeiten.  
Damals tat die Kälte weh,  
Ueberall konnte sie verbreiten  
Ihre Wirkung da und dort,  
Konnte in die Häuser dringen,  
Heute treibt die Heizung fort,  
Was sie damals konnte erringen.  
Drum, wenn's warm im Hause ist,  
Kann man ruhig draussen weilen  
Irgendeine längre Frist,  
Muss sich nicht zurückbeeilen! —  
Ueber Schnee und Gletscher gar  
Auf den schmalen Brettern gleitet,  
Immer wieder jedes Jahr,  
Weil dies eben Freud bereitet,  
Gross' und kleine, alt und jung,  
Stubenhocker sind sie keine,  
Wie einst in Erinnerung  
Unterm trauten Lampenscheine. —

Heute treibt der Sport sie weg,  
Und der Ehrgeiz als Begleiter  
Sieht im Wettkampf seinen Zweck,  
Nicht nur wie bei Ross und Reiter. —  
Doch, wenn keine Eile wär,  
Könnte man vergnügter tummeln  
Auf dem Schneefeld hin und her  
Wie von Blum zum Blum die Hummeln.  
Nett ist solch ein buntes Bild  
Auf der weissen, glatten Fläche;  
Manchmal aber tobet wild  
Eine Meute ohne Schwäche  
Furchtlos steil ins Tal hinab,  
Denn es eilt zur Arbeitsstätte!  
Herrscht dort auch solch muntrer Trab,  
Solcher Eifer um die Wette?  
Sollten nur in Schnee und Eis  
Wir das Beste von uns geben?  
Sollte nicht als höchster Preis,  
Dies durchdringen unser Leben? S. V.

Umschlagbild: Tschervagletscher

Originalaufnahme von Ruth Vogel