

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 5

## 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:** 25.02.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE



ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

Mai 1977

34. 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 Uebrig's Ausland: Fr. 12.50	S 68.-

## INHALT

1. Zu reinen Höh'n ins Sonnenlicht! . . . . .	65
2. Was ist an unserer Ernährung zu beanstanden? . . . . .	66
3. Schmackhaftes Würzen . . . . .	68
4. Das ernste Wasserproblem . . . . .	70
5. Gesundheitsstörungen infolge Aerger . . . . .	72
6. Geobiologie . . . . .	74
7. Fernsehgeräte . . . . .	75
8. Unfallvorsorge . . . . .	77
9. Biologische Bewirtschaftung für Heilpflanzen . . . . .	78
10. Nachteile der Bodenfräse . . . . .	79
11. Aus dem Leserkreis: a) Das Leben beantwortet die Fluorfrage . . . . .	79
b) Prostataleiden kommt in Ordnung . . . . .	80

## ZU REINEN HÖH'N INS SONNENLICHT!

Die Bahn, sie ziehet höhenwärts,  
Nicht nur durchs Tiefland gleitet sie,  
Und sie erfreut dabei das Herz  
In aller Ruh', ganz ohne Müh'. —  
Wenn nicht der Lärm von andern stört,  
Geniesest du der Schönheit Pracht,  
Denn zu den Bergen doch gehört  
Die Stille, die dich froh umlacht. —  
Bedenk jedoch, die volle Bahn  
Nicht dir nur hilft, auch andern noch,  
Drum, sie nimmt auf, was sie nur kann,  
Und dies Bestreben ist ein Joch. —

Drum ist nicht alles Gold, was glänzt,  
Denn jeder gibt sich, wie er ist,  
Und manches nicht an Güte grenzt,  
Wenn bei den Menschen herrscht die List.  
Doch stille bleibt die Bergwelt steh'n,  
Sie schüttelt ab, was nicht gefällt,  
Und auch bei uns sollt' dies gescheh'n,  
Drum flieh'n wir aus dem Lärm der Welt!  
Denk, dass die Bahn uns stetig führt  
Hinauf zur Höh', sie zaudert nicht,  
Dort wird dein Herz zutiefst berührt  
Von Herrlichkeit und Sonnenlicht! —

S. V.

Umschlagbild: Bernina-Bahn auf der Fahrt

Originalaufnahme von Ruth Vogel