

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 2

## **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:** 11.01.2026

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



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Februar 1978

35. 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 – 10 775	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.–
	Übriges Ausland: Fr. 12.50	

### INHALT

1. Gang und gäbe . . . . .	17
2. Bedeutungsvolle Mineralbestandteile . . . . .	18
3. Wissenswertes für die Frauen . . . . .	18
4. Uragoga ipecacuanha, Brechwurzel . . . . .	20
5. Inula helenium, Alant . . . . .	21
6. Krebsfördernde Haarfärbemittel . . . . .	22
7. Pilzvergiftungen . . . . .	23
8. Nasturtium, Brunnenkresse . . . . .	23
9. Sanddorn . . . . .	24
10. Heidelbeeren . . . . .	24
11. Die Stimme der Vernunft . . . . .	25
12. 100 Jahre gegenüber der Ewigkeit . . . . .	26
13. Fruchtbare Erdboden . . . . .	28
14. Jaucheverwertung . . . . .	29
15. Aus dem Leserkreis	
a) Die Schotte versieht ihren Dienst . . . . .	31
b) Lob dem Symphosan . . . . .	31
c) Nagelbettentzündung . . . . .	32

### GANG UND GÄBE

Winterferien sind gang und gäbe,  
 Ueberm Schnee man hängt in der Schweben,  
 Niemand steigt mehr mühsam höhenwärts  
 Schritt für Schritt zur Stärkung für das Herz. –  
 Nein, die Bahn verwöhnt die Menschen alle,  
 Nur in einem ganz besondern Falle  
 Strengt sich einer noch beflissen an,  
 Alle andern fahren mit der Bahn. –  
 Und so kommt's, dass Berge überfluten,  
 Denn man glaubt, das diene uns zum Guten.  
 Doch die Stille, was sagt sie dazu?  
 Gönnt sich niemand mehr die nötige Ruh?  
 Dennoch schau, sehr bald die flinken Bretter  
 Tatenlos bei schönstem Winterwetter!

Woher kommt's, dass alle aufwärts stehn  
 Und den blauen Himmel anders sehn?  
 Weissst du's nicht? Der Hunger, er kann nagen,  
 Niemand möchte seinethalben versagen.  
 Und so sitzt man in der Stube drin,  
 Trinkt und isst zum stärkenden Gewinn!  
 Lass dir nur die Freude nicht verdriessen,  
 Was dir wohlbekommt, kannst du geniessen,  
 Aber sagte man dem Geber Dank,  
 Während man den guten Roten trank?  
 Sagt man Dank noch für die andern Gaben,  
 Die das Leben würzen und uns laben?  
 Dank, auch er ist wärmend ein Geschenk,  
 Drum sei seiner stetig eingedenk! –

S. V.

Umschlagbild: Wohlverdiente Rast

Originalaufnahme von Ruth Vogel