

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**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](#)

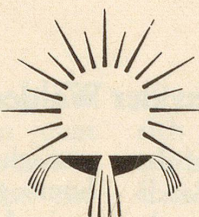
**Download PDF:** 23.01.2026

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



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE



ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Februar 1979

36. 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 12.50
Österreich:	Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670	S 100.–
Übriges Ausland:	Fr. 12.50	

### INHALT

1. Widersprüche im Winterkleid . . . . .	17
2. Die Schrecken der Wälder Amerikas . . . . .	18
3. Ist Auswandern ratsam? . . . . .	18
4. Der moderne Leistungssport . . . . .	21
5. Gesunde Kälte, schädliches Frieren . . . . .	23
6. Förderung der Abwehrkraft . . . . .	25
7. Zahlreiche Vergiftungsmöglichkeiten . . . . .	26
8. Hypoglykämie . . . . .	28
9. Wenn das Schlafzimmerfenster zum Problem wird . . . . .	31
10. Aus dem Leserkreis:	
Nieren- und Prostataleiden . . . . .	32

### WIDERSPRÜCHE IM WINTERKLEID

Mitten in der Berge Kranz  
St. Moritz zeigt seinen Glanz,  
Denn die unruhvolle Welt  
Hier hat sie sich eingestellt,  
Handelt ganz nach eigenem Brauch,  
Leider kann der Berge Hauch  
Aendern solches Denken nicht,  
Trotz der Höhe reinem Licht,  
Trotz dem warmen Sonnenstrahl  
Lebt sie ganz so, wie im Tal.  
Jeder wie im Tal sich zeigt,  
Weil er nicht wie Berge schweigt.  
Unberührt stets diese sind,  
Stark und treu trotz Sturm und Wind,  
Schön, doch ohne Eitelkeit,  
Ruhig gestern, morgen, heut'! –  
Deckt nicht auch des Winters Kleid

Zu, was voller Gram und Leid,  
Was als Trübsal man beweint,  
Weil vergänglich es erscheint?  
Mancher töricht handeln mag,  
Zu vergessen seine Plag.  
Reich wie arm und alt wie jung  
Hoffen auf Verbesserung! –  
Dies ist nicht der Berge Sinn,  
Sie erlangen den Gewinn,  
Weil sie ständig stehen fest,  
Zuversicht sie nie verlässt!  
Sicher ist es besser so,  
Bleibt man doch dabei stets froh,  
Denn, was morsch und hässlich ist,  
Dauert nur noch kurze Frist.  
Doch, die Bergwelt bleibt bestehn,  
Ewig jung und ewig schön! – S. V.

Umschlagbild: Winterliches St. Moritz

Originalaufnahme von Ruth Vogel