

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 10

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](#)

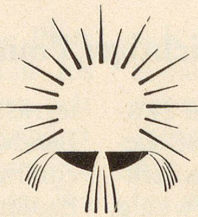
Terms of use

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: 19.03.2026

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

GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR



NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

Oktober 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. Erspriessliches Wachstum 145
2. Einsichtiges Finnland 146
3. Kleine oder grosse Reize? 147
4. Imaginäre Krankheitsursachen 149
5. Erfolgloser Kampf gegen sterbliche Mächte . . . 151
6. Diabetes, Zuckerkrankheit 153
7. Die Bedeutung der Pflanzenfasern 155
8. Pflanzen helfen sich gegenseitig 156
9. Kampf gegen schädliche Gartenwürmer 158
10. Goldrute, Solidago Virga-aurea 158
11. Günstige Getränkewahl 159
12. Aus dem Leserkreis:
 - a) Echinaforce bei Halbspilz 160
 - b) Hautpflege durch Symphosan 160

ERSPRIESSLICHES WACHSTUM

Aus mannigfachen Samenarten
Der Wunder viele niemals sparten,
Denn all das wechselvolle Leben
Uns zur Gesundheit ward gegeben. –
Wenn Früchte auf den Bäumen reifen,
Zur Speise wir sie froh ergreifen;
Wenn Sträucher leuchten voller Beeren,
Was können wir dann noch begehren?
Doch, auch Gemüse uns erfreuen,
Im Schoss der Erde sie gedeihen;
Wenn wir sie liebevoll bereiten,
Den Hunger können sie bestreiten.
Getreidekörner sich bewähren,
Weil sie als Brot uns täglich nähren.
Was fehlt noch zur gesunden Speise,
Dass ich darob die Vielfalt preise? –

Ei, frag noch, der Gewürze viele
Sind mit beim frohen Zauberspiele!
Mit Salz allein würd's uns nicht schmecken,
Die Kräuter erst die Fadheit decken. –
Der Reichtum, der gedeiht auf Erden,
Lässt uns nicht unzufrieden werden,
Wenn wir nicht, wie gar manche Leute,
Verdrossen sind, des Murrens Beute.
Durch diese wurde schlimm verdorben,
Was reiches Wachstum uns erworben.
Gesunde Kost wir könnten haben,
Im Ueberfluss uns daran laben,
Wenn wir nicht fälschen und entwerten,
Wenn wir nicht Gifte höher ehrten,
Als all die vielen Pflanzenarten,
Die mit Gesundheit niemals sparten! – S. V.

Umschlagbild: Gesunde Kost

Originalaufnahme von Ruth Vogel