

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 8

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](#)

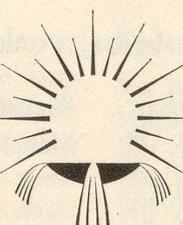
Terms of use

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: 22.02.2026

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

GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR NACHRICHTEN



NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

August 1980

37. 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»	Jahresabonnement: Fr. 10.50
Deutschland:	Postcheck-Konto St. Gallen 90 – 10 775	
Osterreich:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» Postcheck Karlsruhe 70082 – 756	DM 12.50
	Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670	S 100.–
	Übriges Ausland: Fr. 12.50	

INHALT

1. Besinnlichkeit am stillen See	113
2. Wer sich selbst aufgibt, verkürzt sein Leben	114
3. Wie kann man trotz dem Altern jung bleiben?	115
4. Wer braucht mehr Nahrung, Betagte oder Jugendliche? .	116
5. Die Milch als Nahrung und Heilmittel	117
6. Die Apitherapie in Rumänien	120
7. Die Lösung fraulicher Probleme	121
8. Der heimtückische Betonboden	123
9. Vermehrte Regengüsse, gesteigerte Schneckenplage . .	125
10. Erkältungsmöglichkeiten im Sommer	126
11. Sind Röntgenstrahlen harmlos?	127
12. Aus dem Leserkreis	
a) Hilfe bei Prostataleiden und Gesichtsausschlag . .	127
b) Trigeminusneuralgie verschwindet	128

BESINNLICHKEIT AM STILLEN SEE

Wem passt schon noch ein stiller See,
Ruht bei ihm aus in Glück und Weh?
In lauter Schönheit eingehüllt,
Ist er ein heilsam Friedensbild! –
Die Menge aber scheuet ihn,
Des Meeres Tosen ist ihr Sinn,
Sie wühlet auf, was besser ruht,
Unwilliges Toben ist nicht gut. –
Drum lern vom stillen See Geduld,
Besonders wenn's nicht deine Schuld,
Dass nichts mehr stimmt und nichts mehr hält
In dieser unruhvollen Welt.
Wenn nur dem Zufall winkt Gewinn,
Bleibt unser Leben ohne Sinn. –
Doch, was der stille See erzählt,
Ist, was sich ein Vernünfiger wählt!
Wer hat denn alles schön gemacht
und sorgt, dass unsre Sonne lacht?
Wer ruft dem Morgen: «Fang früh an,
Dass alles gut gedeihen kann?»

Wer hält in Bann das wilde Meer,
Dass es nicht überflutet schwer
Die Ufer, die geduldig stehn
Trotz wilden Aufruhrs heftgem Wehn?
Ja, frage nur, denn abgeschafft
Wurd jene überlegne Kraft
Des Schöpfers, die zusammenhält
Des Universums weite Welt! –
Weil nun der Mensch lebt, bis er stirbt,
Sein Planen jäh mit ihm verdirbt,
Den Wanderstab er braucht nicht mehr,
Zum Staub zurück, es fällt ihm schwer,
Niemals er wäre mehr zu sehn,
Gäb es für ihn kein Auferstehn! –
Der Menge aber, die da tobt,
Hilft's nichts, dass sie das Böse lobt,
Denn ewges Leben nur erringt,
Wer seinen eignen Sinn bezwingt. –
Der stille See hat dies erklärt,
Sorg, dass es sich bei dir bewährt! – S. V.

Umschlagbild: Versteckter Bergsee

Originalaufnahme von Ruth Vogel