

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 11

## **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:** 15.02.2026

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



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

November 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» 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. Zufriednes Matterhorn . . . . .                                       | 161 |
| 2. Die Rolle der Milchsäure in der Krebsdiät . . . . .                   | 162 |
| 3. Langsames Training . . . . .  | 163 |
| 4. Nicht so schnell zum Messer greifen . . . . .                         | 164 |
| 5. Die Hormone bestimmen den Rhythmus unseres Lebens . . . . .           | 165 |
| 6. Möglichkeiten, die helfen, lange jung zu bleiben . . . . .            | 168 |
| 7. Verborgene Gefahren im Drang nach Freiheit . . . . .                  | 169 |
| 8. Auf der Alp von heute . . . . .                                       | 171 |
| 9. Hilfe für Entwicklungsländer . . . . .                                | 173 |
| 10. Ernährungsprobleme im sonnigen Süden mit Rückblick auf uns . . . . . | 175 |
| 11. Fortschrittliche Wirksamkeit eines holländischen Arztes . . . . .    | 176 |

### ZUFRIEDNES MATTERHORN

Das Matterhorn, obwohl berühmt,  
 Sagt offen stets und unverblümt,  
 Dass es den Frieden höher achtet  
 Und gar nicht nach Verehrung trachtet. –  
 Wär jeder wie das Matterhorn,  
 Verschwände Streit und eitler Zorn,  
 Denn was man ist, hat man empfangen,  
 Grad, als das Leben angefangen.  
 Wärest du auch schön wie dieser Berg,  
 Vergleich dich doch, du bleibst ein Zwerg!  
 Zudem, wie er kannst du nicht glänzen,  
 Denn jedermann hat seine Grenzen. –  
 Vernünftig sei dein Lebensziel,  
 Es nützt dir nichts, willst du zuviel! –  
 Doch, was in Liebe man verrichtet,  
 Den Alltag stets in Frieden schlichtet.  
 Bescheiden hinterm Nebel steckt

Das Matterhorn, wenn es verdeckt,  
 Doch wird es auch bescheiden bleiben  
 Inmitten sonnig froher Freuden,  
 Denn auch in seiner Schönheit Glut  
 Ein stiller Friede auf ihm ruht. –  
 An Himmelsluft kann es sich laben,  
 Und all sein Streben bleibt erhaben!  
 Schon, wenn du es von unten siehst,  
 Du seine Lieblichkeit genieusst,  
 Doch, wer da sucht, es zu besteigen,  
 Wird es nur sehn in tiefstem Schweigen,  
 Da jeder laute Menschenschwarm  
 Ihm fremd erscheint und zudem arm. –  
 Weil es für sich nicht Ruhm begehret,  
 Es gegen Eitelkeit sich wehret.  
 Darum kann es zufrieden sein,  
 Sind wir es auch? Das wäre fein! –

S. V.

Umschlagbild: Stiller Blick aufs Matterhorn

Originalaufnahme von Ruth Vogel