

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 3

## **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](#)

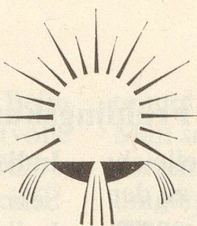
**Download PDF:** 28.01.2026

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



# GESUNDHEITS

MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN

NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

März 1981

38. 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. 12.—

Deutschland: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»

Postcheck Karlsruhe 70082-756

DM 14.50

Österreich: Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670

S 110.—

Übriges Ausland: Fr. 14.50

## INHALT

1. Goldene Werte .....	33
2. Frühlingskuren .....	34
3. Wenn uns die Grippe erwischt .....	35
4. Frühzeitiges Vorbeugen gegen Prostataleiden .....	37
5. Einfache Hilfeleistungen bei Kreislaufstörungen .....	38
6. Die Eiweissfrage aus anderer Sicht .....	40
7. Die verlorene Kunst der Entspannung .....	41
8. Verschiedenartige Ansichten über ärztliche Aufgaben .....	41
9. Einer der gefährlichsten Bazillen .....	43
10. Richtlinien für Gartenbesitzer .....	44
11. Kleine Ursachen mit unerwünschten Folgen .....	45
12. Kleine, überraschende Reiseerlebnisse .....	47

## GOLDENE WERTE

Unter den Früchten unserer Erde  
Leuchtet Orange mit gutigem Sinn,  
Ist sie doch golden in ihrem Werte,  
Weil sie uns darreicht gesunden Gewinn.

Golden ihr Kleid sie schützend umhüllt,  
Denn sie birgt in sich gar köstlichen Saft,  
Liebevoll ihre Pflicht sie erfüllet,  
Freigebig schenkt sie uns Güte und Kraft.

Zierlich mit Sorgfalt sind eingewickelt  
Saftige Schnitze mit schmackhaftem Duft,  
Schön geordnet, nicht wahllos zerstückelt,  
Denn Ordnung zugleich die Schönheit beruft.

Alles ward so mit Weisheit umwoben,  
Als Schmuck dient die Frucht dem tiefgrünen Baum,  
Alles für uns! — Drum sollten wir loben  
Die reiche Güte, sie ist wie ein Traum!

S. V.

Umschlagbild: Orangensegen auf Kreta

Originalaufnahme von Ruth Vogel