

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

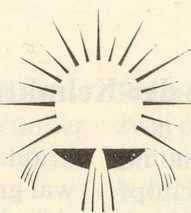
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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 NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE



ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

August 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. Felswände und Geröll.....	113
2. Das Wunder der Keimkraft in der Natur	114
3. Beachtenswerte Vor- und Nachteile während Wanderferien	115
4. Paradiesischer Traum oder Wirklichkeit?	118
5. Thuja occidentalis, Lebensbaum	120
6. Was benötigen wir, um zu leben und gesund zu bleiben?	122
7. Theorie und Praxis	124
8. Lohnt sich der Genuss des Rauchens?	126
9. Ein neues Mittel gegen Cholesterin	128

FELSWÄNDE UND GERÖLL

Oft einsam versteckt im Bergesland
Plötzlich vor uns eine Felswand stand,
So dass weder vorwärts noch zurück
Gleiten konnte der suchende Blick,
Doch sollten wir gleichwohl vorwärts gehn,
Stillstand nützt nichts, es locken die Höhn!
Drum steigen wir zu ihnen hinan,
Dadurch wird frei die versteckte Bahn.
Da auch das Felsgeröll nicht beglückt,
Entfliehn wir ihm sachte und geschickt.
Oben umstrahlt uns das Sonnenlicht,
Hell leuchtet ein Blumenteppich dicht,
Verschwiegen sich ein Bergsee versteckt,
All das den Wunsch nach Schönheit erweckt!
Wer ausharrt, demnach den Sieg erringt,
Die Schwierigkeit tapfer er bezwingt,
Drum schenkt uns ja auch vermehrtes Licht,
Die Sonne, die den Nebel durchbricht!

Gerade so mag's im Alltag sein,
Der Morgen weckt uns mit neuem Schein
Wir wissen nicht, was er bringen mag,
Er überlässt uns einfach den Tag!
Vielleicht der Sturmwind das Haus umringt?
Ob dieser wohl unsern Mut bezwingt?
Was, wenn der Regen beständig tropft,
Indem er hart an die Scheiben klopft?
Wie steht's dann um unsern frohen Sinn?
Ist er beständig, bringt er Gewinn?
Denn, wer verzagt ist, ist auch bedrückt,
Drum ihm nicht leicht etwas Gutes glückt!
Vergisst er's? Hinter der Felsenwand
Doch stets ein günstiger Ausweg stand!
Stören ihn jedoch Geröll und Staub,
Denk' er an Bäume voll Blüten und Laub,
Dann kann sein Lösungswort freudig sein:
nach Regen folgt wieder Sonnenschein!

S.V.

Umschlagbild: Wer kennt sich aus am Lunginsee?

Originalaufnahme von Ruth Vogel