

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

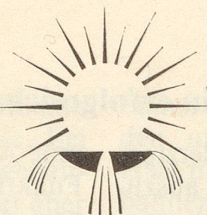
**Download PDF:** 28.01.2026

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



# GESUNDHEITS

## MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN

## NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Oktober 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, Telefon 031 51 15 01

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  
Übriges Ausland: Fr. 14.50

S 110.—

### INHALT

1. Lobt den Herbst, doch tadelt die Torheit..... 145
2. Wandern, ein erfolgreiches Heilmittel ..... 146
3. Fastenkuren als Kampfmittel gegen Zivilisationsschäden ..... 147
4. Lässt sich die Muttermilch vorteilhaft ersetzen? ..... 151
5. Das Sarkom, eine unheimliche Geschwulstform ..... 153
6. Leukämie, eine gefürchtete Krankheit ..... 156
7. Ist die Wahrheit immer tragbar? ..... 158
8. Durch Schaden wird man klug ..... 159
9. Gartensorgen wegen Schnecken und Drahtwürmern ..... 160

### LOBT DEN HERBST, DOCH TADELT DIE TORHEIT

Im Herbst möchte wandern gross und klein,  
Bevor der Winter bricht herein,  
Weil dann die Hitze ist vorbei,  
Bewegt sich jeder leicht und frei.  
Kein Wölkchen uns die Sicht verdeckt,  
Und in den Hecken reift versteckt  
Die Wildfrucht, die es gar nicht weiss,  
Dass sie verdient Lob und Preis. —  
Manchmal ein Sturmwind fährt mit Macht  
Durchs Laub der Bäume, und er lacht:  
«Ich will euch gerne farbig sehn,  
Dann seid ihr für den Herbst erst schön!»  
Was uns indes gar nicht gefällt,  
Das ist die Torheit unsrer Welt!  
Selbst kleine Wege durch das Gras  
Bekleidet sie zu ihrem Spass  
Mit hartem Teer, von der Natur

Bleibt übrig nicht die kleinste Spur!  
Der Fuss das Erdreich gern berührt,  
Damit es dessen Kraft verspürt.  
Dem Körper schafft's Erholung doch,  
Der Teerweg ist für ihn ein Joch! —  
Dennoch lärmt mancher: «Was bequem,  
Ist sicherlich auch angenehm!» —  
«Nein», sagt der hohe Stöckelschuh,  
«Lasst mit der Bergwelt mich in Ruh!» —  
Und bietet wohl der Turnschuh Halt  
Bei Felsgeröll und Gletscherspalt? —  
Die Torheit bleib im Stadtgewirr,  
Denn in den Bergen geht sie irr.  
Darum das Wandern schön nur ist,  
Wenn sich verzieht des Menschen List.  
Drum gut, dass sich des Herbstes Zier  
Nur dem zeigt, der ihm dankt dafür!

S.V.

Umschlagbild: Auf Wanderwegen durch den Herbst

Originalaufnahme von Ruth Vogel