

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 1

## 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](#)

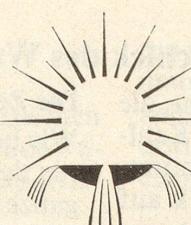
### Terms of use

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:** 12.01.2026

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

Januar 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 Übriges Ausland: Fr. 14.50	S 110.—

## INHALT

1. Wer weiss den besten Rat? .....	1
2. Trauriges Geschick des Waldreichtums .....	2
3. Allerlei Ratschläge zur bevorstehenden Aussaat .....	3
4. Was ist eigentlich als Gift zu bezeichnen? .....	4
5. Vorsicht bei alkoholhaltigen Naturmitteln? .....	6
6. Erbmasse oder Sternenwelt? .....	7
7. Begegnung mit Dr. Bircher-Benner .....	7
8. Das Problem der Eiweissüberfütterung .....	9
9. Schlingen beim Essen, statt gründliches Einspeichern .....	10
10. Vorteilhaftes Saftfasten .....	11
11. Sind Zysten harmlos? .....	13
12. Hautkrebs .....	14
13. Ein auffallendes Krebssymptom .....	16

## WER WEISS DEN BESTEN RAT?

«Gellt, wir können lustig sein»,  
Sagt der eine Bär zum andern,  
«Wenn wir für uns ganz allein  
Mitten durch die Täler wandern,  
Denn die Stille, die dort weilt,  
Sie gefällt uns immer wieder,  
Und die Zeit, die dort nicht eilt,  
Sie erfrischt die müden Glieder!  
Doch, jetzt weht ein andrer Wind,  
Menschen halten uns gefangen,  
Jetzt kommt Frau und Mann und Kind,  
Woll'n ein Bild von uns erlangen.»  
«Schaut euch doch die Bären an»,  
Rufen sie aus voller Kehle,  
«Was Natur doch alles kann,  
Weiss das Fell und weiss die Seele!»  
«Ja, wir sind wahrhaftig weiss,  
Dass die Menschen dies noch achten?»

Sie, die heut' um jeden Preis  
Gern nach düstern Lehren trachten,  
Denn sie sagen, weiss sei schwarz,  
Und der Baum hab' sich entfaltet,  
Stamm und Krone, Rinde, Harz,  
Weil der Zufall eben walte!  
So was glauben Bären nicht,  
Nicht, weil sie nicht denken können,  
Weil auf Wahrheit sie erpicht,  
Sie sich auch die Wahrheit gönnen!  
Ja, wir zwei, wir halten fest,  
Sind wir auch beschränkte Bären,  
Finden wir, es sei das Best',  
Uns durch Weisheit zu belehren.  
Und nun lass uns fröhlich sein,  
Wasser wird uns Freud' bereiten,  
Tauchen wir vergnügt hinein,  
Trübsal gilt für schwere Zeiten!» S.V.

Umschlagbild: Bärensgeschichte

Originalaufnahme von Ruth Vogel