

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**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](#)

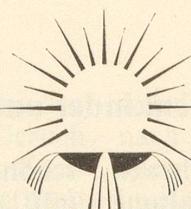
### Terms of use

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:** 11.01.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN



MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Januar 1982

39. 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. 13.—
Deutschland:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» Postcheck Karlsruhe 70082-756	DM 15.50
Österreich:	Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670	S 112.—
	Übriges Ausland: Fr. 15.50	

## INHALT

1. Unterschiedliche Wintertage .....	1
2. Kalk für die Menschenkinder und für den Erdboden .....	2
3. Ruscus aculeatus, stechender Mäusedorn .....	3
4. Die Kartoffel als Heilmittel .....	4
5. Kalte Winter, hustende Kinder .....	5
6. Vermeidbare Unfälle .....	6
7. Die Rolle der Kohlenhydrate bei Krebs .....	8
8. Neuzeitliche Schwierigkeiten mit Heilmitteln .....	9
9. Wie Gift in unsere Nahrung gelangen kann .....	11
10. Das Rauchen aufgeben, aber wie? .....	12
11. Welche Gefahr verbirgt sich in Plastikbeuteln? .....	13
12. Hilfsmöglichkeiten bei Sprunggelenkfraktur .....	14
13. Prof. Dr. med. Kötschau beendet seine 90 Lebensjahre .....	15
14. Zur Beachtung .....	16

## UNTERSCHIEDLICHE WINTERTAGE

Wie verschieden können Wintertage sein! —  
In der Höhe leuchtet warmer Sonnenschein,  
Doch, durch Täler streichen Nebelschleier,  
Seufzend tönt der Trübsal düstre Leier. —  
Weiter unten aber statt dem weissen Schnee  
Rinnt der Regen durch das viele Leid und Weh. —  
Zwar ein Sonnenstrahl könnt' uns verwirren,  
Würd' er kühl nicht durch die Lüfte irren,  
Denn im Hochland nur geschieht's, dass solch ein Strahl  
Lindert winterlicher Kälte harte Qual. —  
Darum zieht's hinauf die vielen Gäste  
In die Sonne, zu dem Winterfeste,  
Denn, wo leuchtet strahlend hell das Himmelszelt,  
Da vergisst so mancher froh die alte Welt! —

S.V.

Umschlagbild: Oberengadiner Wintertag

Originalaufnahme von Ruth Vogel