

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**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:** 08.02.2026

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



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

August 1983

40. Jahrgang

Redaktion und Verlag: A. Vogel und Fr. R. 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  
Übriges Ausland: Fr. 15.50

S 115.—

### INHALT

1. Sommergäste auf der Alp ..... 113
2. Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind ..... 114
3. Kropf ..... 115
4. Alt werden und jung bleiben ..... 116
5. Abstinenten, die unter Alkoholschäden leiden ..... 117
6. Sind Amalgamfüllungen schädlich? ..... 120
7. Masskleid oder Konfektion ..... 120
8. Heilwirkendes Wandern ..... 123

### SOMMERGÄSTE AUF DER ALP

Befreit vom Eis, befreit vom Schnee,  
Befreit von Kälte und von Weh,  
Die Alpen freudig sich bemühen,  
Denn schau, sie werden wieder grün! –  
Bergblumen malen zudem fein  
Manch bunte Schönheit mit hinein.  
Drum sollst du drob erstaunen nicht,  
Wenn andre gleichfalls sind erpicht,  
Als Gäste froh zu weilen hier,  
Denn dies gefällt wohl auch dem Tier. –  
Befreit vom Leben in dem Stall  
Als wunderbarer Widerhall  
Stürmt fort mit Glockenharmonie  
Die Herde aufwärts in der Früh,

Und zum Willkomm in einem zu  
Sie grüsst mit frohgemutem Muuuh! –  
Die inn'ge Freundschaft bleibt bestehn,  
Bis wieder kalte Lüfte wehn.  
Dann zieht ein jeder Sommergast  
Erneut zu Tal nach kurzer Rast.  
Wer sich genügend Wärme borgt,  
Ist auch nachträglich gut versorgt.  
Mit Dank und innrer Kraft erfüllt,  
Mit Zuversicht froh eingehüllt,  
Lässt sich nach ungetrübter Freud  
Ertragen wieder manches Leid.  
Er kehrt im nächsten Jahr zurück,  
Denn solange hält sein stilles Glück! –

S. V.

Umschlagbild: Vierbeiniger Feriengast

Originalaufnahme von Ruth Vogel