

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 11

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 MONATSSCHRIFT FÜR NACHRICHTEN



NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

November 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	S 115.—
	Übriges Ausland: Fr. 15.50	

INHALT

1. Zu reinen Höh'n ins Sonnenlicht	161
2. Zurück zur Natur – aber wie?	162
3. Verpasste Gelegenheiten	163
4. Natürliche Vitamine – denn Ihr Körper braucht sie	164
5. Eiweiss-Qualitäten	166
6. Kreislaufkollaps	168
7. Krampfadern – nur ein kosmetisches Problem?	169
8. Gesunde Unterwäsche	171
9. Erfahrungen aus dem Leserkreis	172
10. 50 Jahre A.-Vogel-Produkte – 20 Jahre Bioforce AG	174

ZU REINEN HÖH'N INS SONNENLICHT

Die Bahn, sie ziehet höhenwärts,
Nicht nur durchs Tiefland gleitet sie,
Und sie erfreut dabei das Herz
In aller Ruh', ganz ohne Müh'. –
Wenn nicht der Lärm von andern stört,
Geniesest du der Schönheit Pracht,
Denn zu den Bergen doch gehört
Die Stille, die dich froh umlacht. –
Bedenk jedoch, die volle Bahn
Nicht dir nur hilft, auch andern noch,
Drum, sie nimmt auf, was sie nur kann,
Und dies Bestreben ist ein Joch. –

Drum ist nicht alles Gold, was glänzt,
Denn jeder gibt sich, wie er ist,
Und manches nicht an Güte grenzt,
Wenn bei den Menschen herrscht die List.
Doch stille bleibt die Bergwelt steh'n,
Sie schüttelt ab, was nicht gefällt,
Und auch bei uns sollt' dies gescheh'n,
Drum flieh'n wir aus dem Lärm der Welt!
Denk, dass die Bahn uns stetig führt
Hinauf zur Höh', sie zaudert nicht,
Dort wird dein Herz zutiefst berührt
Von Herrlichkeit und Sonnenlicht! –

S. V.

Umschlagbild: Berühmte Berninabahn

Originalaufnahme von Ruth Vogel