

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 7

## 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:** 23.02.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

Juli 1984

41. 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. 15.—
Deutschland:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» 7750 Konstanz, Postfach 1138; Postcheck-Konto Karlsruhe 70082-756	DM 18.—
Österreich:	Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670	S 130.—
Übriges Ausland: Fr. 18.-		

## INHALT

1. Wandern als Naturheilmethode .....	98
2. Ist Sporttreiben wirklich gesund? .....	99
3. Hautkrebs.....	101
4. Akupunktur als Lebensretter .....	102
5. Avena sativa - Hafer.....	103
6. Kann man von Früchten allein leben und gesund bleiben? .....	104
7. Vergaste Nahrungsmittel .....	106
8. Lapacho .....	107
9. Hilfreiche Enzyme .....	108
10. Sorgfältige Darmpflege .....	110
11. Erfahrungen aus dem Leserkreis.....	110

## DIE FREUDE ALS BEGLEITER

Wenn oftmals unsere Füsse wandern  
Vom Tal zu Berg, vom Berg zu Tal,  
Ruft keine Krankheit mehr der andern,  
Wir lassen keiner mehr die Wahl. —  
Und wenn die Matten zierlich prangen  
Am Bergpass, buntgewirkt und schön,  
Dann jauchzt das Herz, und voll Verlangen  
Hat es die Freud' sich auserseh'n!

S. Vogel

Umschlagbild: Einladung zum Wandern!

Originalaufnahme von Ruth Vogel