

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**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](#)

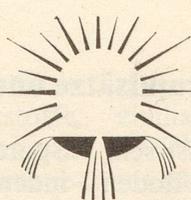
### Terms of use

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:** 29.01.2026

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR NACHRICHTEN



## NATURHEILKUNDE

---

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

August 1984

41. Jahrgang

Redaktion und Verlag: A. Vogel und Frl. 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. Gesundheitliche Grundsätze und Gesetzmäßigkeiten .....	114
2. Gesundheitspflege als erprobtes Schönheitsmittel .....	116
3. Das gesundheitliche Geheimnis einer hundertjährigen Türkin .....	119
4. Eine Kreuzfahrt ohne Nikotin und mit Vollwertkost .....	120
5. Mineralstoffe .....	121
6. Milch und Milchprodukte als Nahrungsmittel .....	123
7. Bleigehalt im Gemüse .....	124
8. Giftiges Amalgam? .....	125
9. Erfahrungen aus dem Leserkreis .....	126
10. Gesunde Unterwäsche (Inserat) .....	127

### EIN FLECKLEIN FRIED'

Kennst du ein Flecklein auf der Erde,  
Das ohne Leid ist und Beschwerde?  
Wo heute noch die Sonne lacht,  
Da schreitet Kummer über Nacht,  
Denn treulos ist im Erdenland  
Des Menschen Herz, des Menschen Hand!  
Fast jeder rafft an sich heran,  
Was ihm den Vorteil schaffen kann,  
Und dennoch bricht der Sonne Kraft  
Das Eis und neues Leben schafft  
Aus Winters Elend sich empor  
Und tritt zu warmem Licht hervor!

Drum, was auch immer Menschentrug  
An Leid und Kummer dir ohn' Fug,  
Ohn' Recht und ohne Mitgefühl  
Ins Leben warf voll Selbstsuchsziel,  
Vergiss es und begrab es sacht,  
Denn allem Unrecht folgt die Nacht!  
Die Sonne der Gerechtigkeit,  
Sie schmilz das Eis der Leidenszeit!  
Drum, wessen Herz vergeben kann,  
Der ist gewiss am besten dran,  
Denn, wer das Unrecht überwind,  
Ein Flecklein Fried auf Erden find! —

S. Vogel

Umschlagbild: Ländliches Haus in Spanien

Originalaufnahme von Ruth Vogel