

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**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:** 22.02.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Juli 1985

42. 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 Übriges Ausland: Fr. 18.—	S 130.—

## INHALT

1. Wandersegen .....	97
2. Auf dem Weg zur Bovalhütte .....	98
3. Milch als gesundes Naturprodukt .....	101
4. Krebs – eine Krankheit der Seele? .....	103
5. Gefährliche und ungefährliche Haltbarmachung von Nahrungsmitteln .....	105
6. Avocados .....	107
7. Ursachen von Lungenkrebs .....	108
8. Erfahrungen aus dem Leserkreis .....	110

## WANDERSEGEN

's ist Ferienzeit  
Und weit, ja weit  
Mit dem Winde möchten wir wandern geh'n  
Über alle Berge und alle Höh'n!  
Ein weisses Wölklein dient als Begleiter,  
Das führt uns weiter und immer weiter.

's sind Sommertage,  
Dahin die Plage!  
Wir schau'n in den blauen Himmel hinein  
Und möchten gleich ihm so frohgemut sein;  
Wir eilen dem muntern Bächlein entlang,  
Sein Murmeln ist uns der liebste Gesang!

«Bald endet das Leid  
Für ewige Zeit!»  
Die Bäume sagen's mit mächtigem Brausen,  
Der Wind bejaht es mit frischem Sausen,  
So dass durch den ganzen, herrlichen Wald  
Die Hoffnung, die Holde, uns widerhallt!

Die Blumen am Weg  
Über Stock und Steg  
Erzählen vom Wunder der Schöpfermacht,  
Die über den Firnen und Tälern wacht.  
Ein Fünklein Schönheit, wir nehmen nach Haus  
Und treiben damit die Sorgen hinaus.

S. V.

Umschlagbild: Gesunde Arve im Engadin

Originalaufnahme von Ruth Vogel