

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 1

## 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:** 03.05.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Januar 1986

43. 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. Von dir hängt's ab .....	1
2. Bakterien und Viren .....	2
3. Krebs – eine Viruskrankheit? .....	5
4. Die Macht des Vorbildes .....	6
5. Die Heilwirkung der Seele .....	8
6. Vergiftungen mit Wildfrüchten .....	10
7. Was kann man tun, um die Nieren zu aktivieren? .....	12
8. Erfahrungen aus dem Leserkreis .....	12

## VON DIR HÄNGT'S AB

Ein neues Jahr schlägt seine Seiten vor dir auf  
Und alle seine Tage, sie sind dein. –  
Sind viele schwer beladen auch in ihrem Lauf,  
Von dir hängt's ab, ob du sie meisterst fein!  
Dein sind die Tage, dein die leeren Seiten auch,  
Nun schreib darauf, doch nichts, was grau und trüb. –  
Durch Nebel drängt die Sonne sich nach altem Brauch,  
Entschlossen dich in diesem Kunstwerk üb.  
Dann werden auch die schweren Tage licht und schön,  
Schau, wie das ganze Jahr dann anders wird,  
So wie hinwegnimmt Schnee und Eis der warme Föhn,  
So auch die Güte Sonnenschein gebirt.  
Von dir hängt's ab, ob voll Entschlossenheit du bist,  
Verkehrtes dich nicht lockt, nicht Bitterkeit,  
Schon halb gewonnen ist der Sieg durch diese List,  
Trotz hartem Druck fühlst du vom Schweren dich befreit!

S. V.

Umschlagbild: Schnee auf Teneriffa (Teide)

Originalaufnahme von Ruth Vogel