

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 3

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

März 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. Märzhauch.....	33
2. Molke oder Schotte	34
3. Die Gerichtsverhandlung	35
4. Magen- und Darmleiden	38
5. Heilmittel aus frischen Pflanzen	38
6. Um gesund zu bleiben ist nicht nur die Qualität, auch das Quantum der Nahrung ist wichtig	39
7. Kräuterbäder	40
8. Kleine Hilfen mit guter Wirkung	41
9. Frevel an der Natur	42
10. Erfahrungen aus dem Leserkreis	44

MÄRZHAUCH

Märzfreude strömt durch jeden Baum,
 Er atmet auf, es ist kein Traum,
 Dass Frühling bald es werde
 Auf winterlicher Erde.

Er atmet auf und streckt zum Licht
 Die Äste voller Zuversicht
 Und fühlt der Kräfte Regen
 Zu spriessend neuem Segen.

Indess zu seinen Füßen
 Wagt froh das Licht zu grüssen
 Ein Margaretenblümchen auch
 Zu seiner Wonn' nach altem Brauch! -

Es ahnt das Herz voll Freude
 Die Erd' im Blütenkleide
 Und pocht und jubelt still und leis
 Dem Frühling zu voll Lob und Preis.

Und ahnend fühlt es wehen
 Und kann es freudig sehen,
 Dass bald ein ew'ger Frühling lacht
 Nach langer, kalter Winternacht! -

S. V.

Umschlagbild: Silsersee mit Piz Margna

Originalaufnahme von Ruth Vogel