

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 11

## 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](#)

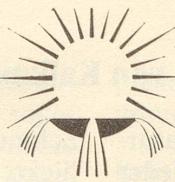
### Terms of use

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 MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

November 1987

44. 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 17 75

Schweiz:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» Postcheck-Konto St. Gallen 90-10 775-6	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. Im Herbst des Lebens .....	161
2. Folgen von Kalkmangel .....	162
3. Brennesselkalk .....	164
4. Kalte Füsse sind gefährlich .....	165
5. Ernährungsprobleme – Lösung durch Horace Fletcher .....	166
6. Zeichen der Zeit .....	168
7. Sauerdornbeeren (Berberis vulgaris) .....	170
8. Aus unserem Leserkreis .....	171

## IM HERBST DES LEBENS

Wie friedlich still die Berge stehn,  
Wenn milde Herbsteslüfte wehn.  
Der Sauerdorn, die Lärche glüht,  
Zufriedenheit wohnt im Gemüt. –

Wie könnte es denn anders sein?  
Der Himmel klar, die Lüfte rein  
Und keine Wehmut schleicht ins Herz,  
Wenn unser Fuss zieht höhenwärts.

Magst du im Herbst des Lebens stehn,  
Das Silberhaar im Winde wehn,  
Das ändert nichts an deiner Lag  
Und nichts am goldenen Herbstestag.

Bleibt nicht die Sonne immer treu,  
Glänzt nicht die Bergwelt stetig neu?  
So auch das Herz versaget nicht,  
Wenn unser Geist bleibt jung und schlicht. –  
S. V.

Umschlagbild: Herbstfarben

Originalaufnahme von Ruth Vogel