

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**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:** 22.01.2026

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



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

## MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Juli 1989

46. 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 90-10775-6

Jahresabonnement: Fr. 15.—

Deutschland: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»

7750 Konstanz, Postfach 1138; Postcheck-Konto Karlsruhe 70082-756

DM 18.—

Österreich: M. Werner, Buchversand A. Vogel, Postcheck 0981-35718/01

S 130.—

Übriges Ausland: Fr. 18.—

### INHALT

1. Mutterglück .....	97
2. Achten Sie auf Ihr Herz, bevor es zu spät ist! .....	98
3. Arzt und Rauchen.....	99
4. Basenüberschüssige Nahrung.....	100
5. Schon die alten Griechen nutzten die heilbringende Wirkung der Molke....	101
6. Flüssigkeitsbedürfnis .....	102
7. Knoblauch als Heilmittel .....	103
8. Wanderferien .....	105
9. Die neue, todbringende Epidemie.....	107
10. Erfahrungen aus dem Leserkreis .....	108

### MUTTERGLÜCK

Die Schwalbe zirpt am Haus vorbei,  
Sie schwebet glückbeschwinget hin und wider;  
Ein junges Mutterherz sitzt still dabei,  
Im Garten wohl, dort unterm blüh'nden Flieder.  
Sie weiss, was ihr die milde Frühlingsluft erzählt,  
Sie kennt die traute, stille Weise,  
Sie hat sich Blütenduft und Sonnenschein erwählt,  
Und neben sich ein Lockenköpfchen spielt leise.  
Es ist das wärmste Blümchen in der Rund;  
Ein gold'ner Sonnenstrahl huscht über seine Glieder,  
Und in der Mutter tiefstem Herzensgrund  
Erklingen dankerfüllte Frühlingslieder

Sie hebt das jauchzend frohe Kind zu sich empor,  
Sie schenkte ihm das Beste, das sie hatte,  
Und dennoch ist sie reicher als zuvor,  
Beglücket täglich neu, so Kind, als Gatte. —  
Ja, wenn der Flieder blüht, da weitet sich die Brust,  
Und wenn die Schwalbe schwebt ums stille Haus,  
Da ist die Mutter ihrer Gabe deutlich sich bewusst,  
Da schenkt sie Lieb' in vollen Schalen reichlich aus. —  
Ist es nicht selbstverständlich so,  
Muss sich im Mutterherz nicht reiche Fülle regen?  
Wie wär sie sonst zur Blütezeit so dankbar froh,  
Wenn sie darf junges Leben spriessend hegen! —

S.V.

Umschlagbild: Mutterglück

Originalaufnahme von Ruth Vogel