

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 10

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: 21.01.2026

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

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Oktobe 1989

46. Jahrgang

Redaktion und Verlag: A. Vogel und Fr. 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 Übrigesc Ausland: Fr. 18.-	S 130.—

INHALT

1. Malender Herbst	145
2. Geburt des Vogel-Brotes in Australien	146
3. Alt werden und gesund bleiben	147
4. Veränderung der Ernährungsgewohnheiten	149
5. Eiweiss - ein unentbehrlicher Baustoff	150
6. Erfahrungen aus dem Leserkreis	152

MALENDHERBST

Noch malt der Herbst mit seiner Farbenfreud
Und denkt nicht an ein winterliches Kleid.-
Wie oft hat er das Wunder schon erlebt,
Das seit dem letzten Frühling uns umschwebt?

Kraftvoll die Wärme räumte weg den Schnee,
Allüberall zerschmolz das letzte Weh.
Ein Häuflein Erde zwischen felsgem Stein,
Es weckte froh des Lebens buntes Sein.

Der Herbst denkt nicht, es sei nun alles gut,
Nein, denn er färbt mit unbeschwertem Mut
Die Lärchennadeln, Beeren, jedes Blatt,
Wird keineswegs dabei je müd und matt!-

Im fernsten Tal grüßt dich der Lärchen Gold,
Wildbeeren an den Sträuchern sind dir hold,
Laubbäume lachen dich in allen Farben an,
Ja, ihre Glut hat es dir angetan!

Du findest dies schöner als das schönste Weiss,
Begleitet von der Kälte und dem Eis. -
Der Herbst, er bietet farbenfreudigen Genuss,
Dem Winter bis ins Bergtal zum Verdruss! -

S.V.

Umschlagbild: Herbstliche Bergfahrt

Originalaufnahme von Ruth Vogel