

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

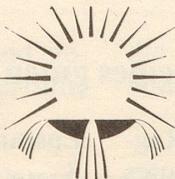
### Terms of use

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:** 18.02.2026

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN



MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

November 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 Übriges Ausland: Fr. 18.—	S 130.—

## INHALT

1. Wenn der Winter siegt.....	161
2. Die Idee eines guten Brotes .....	162
3. Chiropraktik – heute und vor fünfzig Jahren .....	163
4. Vermehrtes Raucherrisiko bei Frauen .....	165
5. Tumor im Kleinhirn .....	165
6. Erkältungen vermeiden durch gesunde Unterwäsche .....	166
7. Heilwirkung der rohen Kartoffel .....	167
8. Wie gefährlich ist Cholesterin? .....	168
9. Schritt um Schritt .....	171
10. Erfahrungen aus dem Leserkreis .....	173

## WENN DER WINTER SIEGT

Winterliche Kälte streift  
Über unsre Höhen,  
Wenn der Wind beharrlich pfeift,  
Möcht er Schnee gern sehen. –  
Schwerbeladne Wolkenwand  
Greift er an drum wacker,  
Schüttelt sie mit fester Hand  
Und beschenkt den Acker;  
Legt auf ihn wie weichen Flaum  
Schnieg weisse Decke,  
Drum wünscht er gleich wie im Traum,  
Dass ihn niemand schrecke! –  
Doch, so lang der Wind noch pfeift,  
Geht es auf und nieder,  
Wenn er in die Äste greift,  
Singt er Herbsteslieder,

Aber wenn er stürmt und tobt,  
Möcht er gern vernichten,  
Was das Leben liebt und lobt,  
Was es mag erdichten.  
Auf und ab es zwar auch geht  
Für die Menschheit heute,  
Weil Vernichtung sie umweht,  
Wahrlich, schlimme Beute! –  
Doch, sie täuscht sich leicht hinweg,  
Sollte doch erwachen,  
Denn allein auf sicherem Steg  
Lässt es sich noch lachen.  
Drum, wenn auch der Winter siegt,  
Lass uns nicht verzagen,  
Jene Macht, die nie erliegt,  
Wird auch nie versagen.

S. V.

Umschlagbild: Muottas Muragl (im Engadin)

Originalaufnahme von Ruth Vogel