

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 12

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

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Dezember 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 90-10 775-6	Jahresabonnement: Fr. 15.—
Deutschland:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» 7750 Konstanz, Postfach 1138; Postcheck-Konto Karlsruhe 70082-756	DM 18.—
Österreich:	M. Werner, Buchversand A. Vogel, Postcheck 0981-35718/01 Übriges Ausland: Fr. 18.—	S 130.—

INHALT

1. Zeitenwechsel	177
2. Der Schlaf – ein unentbehrliches Gesundheitsmittel	178
3. Honig, ein wunderbares Naturprodukt	180
4. Müdigkeit	181
5. Eisenmangel	182
6. Rheuma	183
7. Erfahrungen aus dem Leserkreis	185
8. Alphabetisches Sachregister des Jahrganges 1989	188

ZEITENWECHSEL

Schon wieder ist das liebe Grün verschwunden,
Die Wohltat unsrer Augen, sie ist zugedeckt,
Denn siegreich ward vom Winter überwunden
Die farbenfrohe Jahreszeit, die nun versteckt.
Drum setzte sich der Schnee dicht auf die Tannen,
Er hüllt die Erde schützend ein in hellstes Weiss,
Und was dadurch sie alle still gewannen,
Heilsame Ruhe ist's, des Winterschlafes Preis! –
Uns aber ist solch Ruhen nicht gestattet,
Wir müssen allzeit wachsam, fest im Leben stehn,
Und ob auch manchmal unsrer Sein ermattet,
Das Losungswort heisst stetsfort, mutig vorwärts gehn!
Wenn alle diesen Ruf begrüssen würden,
Gebührte sicherlich dem Zeitenwechsel Dank,
Er wäre dann für uns nicht voller Bürden,
Obwohl die Kälte hart auf uns herniedersank.
So lasst uns freudig weiter denn verharren,
Gefüllt mit einem Herzen voller Willigkeit,
Indem wir unsren Frieden wohl bewahren
Im raschen Wechsel einer unruhvollen Zeit.

-S. V.

Umschlagbild: Winterruhe

Originalaufnahme von Ruth Vogel