

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 1

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](#)

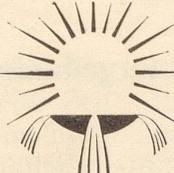
Terms of use

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: 11.01.2026

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

GESUNDHEITS NACHRICHTEN



MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

Januar 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:	Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670 Übrigtes Ausland: Fr. 18.—	S 130.—

INHALT

1. Nicht für immer.....	1
2. Januargedanken	2
3. Vom Kräutertee zur Urtinktur	3
4. Woher nehmen wir im Winter genügend Mineralstoffe und Vitamine?	6
5. Echinacea (Roter Sonnenhut).....	7
6. Ernährung	8
7. Pflanzen, die uns im Kampf gegen Infektionen unterstützen	10
8. Veränderte Blutdruck-Verhältnisse	10
9. Ein Paradies für Vegetarier	11
10. Neue Fernsehserie «Naturgesund»	12
11. Gesund durch den Winter	13
12. Aus unserem Leserkreis	13

NICHT FÜR IMMER

Wie doch durch der Kälte starre Macht
Dringt der Sonne siegreich warme Pracht!
Eingehüllt in ihre frohe Seligkeit
Streift die Erde ab ihr jüngstes Leid,
Legt es wohl in ihren tiefsten Schrein,
Denn es soll vergessen und gemieden sein.

Also auch das neue Jahr
Grüssst das Leben freudevoll und klar,
Glaubt, mit hoffnungsrohem Blick
Sei gebannt ein trauriges Geschick,
Sei dahin, was trüb und schwer,
Denn die Sonne flutet überm Nebelmeer.

Aber hast du je gesehn,
Dass der Nebel nicht mehr steiget auf die Höhn?
Dass er nicht mehr hängt an steiler Bergeswand,
Dass er nicht hüllt alles ein mit kühler Hand?
Neues Jahr, gerade so bist du,
Deckst den Schleier auf, dann wieder zu.

Darum müssen wir uns Jahr für Jahr bequemen,
Jeden Tag, so, wie er ist, zu nehmen.
Aber, mags den Nebel auch verdriessen,
Eine Hoffnung dürfen wir geniessen:
«Nicht für immer werden Not und Leid und Pein
Unser Erde, wie bis jetzt, beschieden sein!»

S. V.

Umschlagbild: Sonniger Wintertag

Originalaufnahme von Ruth Vogel