

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 2

## 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:** 12.01.2026

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Februar 1990

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

## INHALT

1. Das Gute tun.....	17
2. Liebe Leserinnen, liebe Leser .....	18
3. Kleine Reize regen an – grosse Reize zerstören .....	19
4. Wissen und Handeln .....	21
5. Langzeit-Gedächtnis .....	23
6. Warme Kleidung.....	24
7. AIDS – die Immunschwäche-Krankheit.....	24
8. Infektionskrankheiten wie Katarrhe, Grippe und ähnliche Infekte.....	26
9. Beachten der naturgegebenen Gesundheitsregeln .....	27
10. Depressionen.....	28
11. Erfahrungen aus dem Leserkreis .....	29

## DAS GUTE TUN

Schon ist der zweite Schritt im neuen Jahr getan,  
Schon kamen wir in seinem zweiten Monat an,  
Und mancher staunt darüber, dass das liebe Glück  
Bescheiden nur im alten Jahre blieb zurück.  
Der Glanz der Feste brachte fröhlich es herbei,  
Doch ging es unter in des Alltags Einerlei.  
Zwar bist im Grund' genommen selbst du daran schuld,  
Du musst es pflegen stets mit liebender Geduld,  
Sonst ist es eine zarte Seifenblase nur,  
Die auch nicht hinterlässt dir die geringste Spur.  
Du denkst und sinnst und merbst, dass die Vergänglichkeit  
Dir ihre Streiche spielt zur unbewachten Zeit.  
Nun endlich wirst du auch mit vollem Sinn gewahr,  
Dass reichlich Arbeitstage hat ein ganzes Jahr.  
Legst du in sie des Wirkens Freudigkeit hinein,  
Bleibt auch vom Glück zurück ein frohgemuter Schein.  
Du schaust nicht mehr nach jenen Gütern aus,  
Die wieder rasch beschwingt dir fliegen aus dem Haus,  
Nein, denn das Leben schenkt dir seinen besten Geist,  
Weil du das Gute tust, es nicht bloss einfach weisst.

Umschlagbild: Ungarischer Strassenmusikant

Originalaufnahme von Ruth Vogel