

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 7

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: 25.01.2026

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

GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Juli 1990

47. 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 101003; Postcheck-Konto Karlsruhe 70082-756	DM 18.—
Österreich:	M. Werner, Buchversand A. Vogel, Postcheck 0981-35718/01	S 130.—
	Übriges Ausland: Fr. 18.—	

INHALT

1. Freud'ge Rast.....	97
2. Was dem Tier schadet, kann auch nicht im Interesse des Menschen sein	98
3. Kiwis	99
4. Wetterföhligkeit	101
5. Muten Sie Ihren Zähnen nur das Beste zu!	102
6. Ein eindrückliches Naturerlebnis am Schweizer Fernsehen	103
7. Krampfadern	104
8. Buchbesprechung.....	107
9. Holunder hilft geschädigten Atemwegen und gegen Luftverschmutzung	107
10. Erfahrungen aus dem Leserkreis	108

FREUD'GE RAST

Schritt für Schritt, Schritt für Schritt,
Atmet unsre Seele mit.
Durch den Duft der Wälder zieht
Freudevoll auch das Gemüt!
Bergwärts geht es mit Geduld,
Oben lacht des Himmels Huld,
Und wenn gar ein Seelein klein
Uns begrüßt mit klarem Sein,
Bleiben wir bei ihm zu Gast
Eine kurze Lebensrast,
Freud'ge Rast, die uns verbleibt,
Wenn uns nicht der Wind vertreibt,
Andrer Wind als in der Stadt,
Wo's nur hohe Häuser hat,
Wo aus Schornstein und Kamin
Ständig schlimme Gase ziehn,
Während an dem stillen See,
Man vergisst des Lebens Weh

Und des Lebens Ungemach
Mit dem vielen Leid und Ach,
Das der Mensch sich aufgebaut
Und wovor's der Seele graut.
Schritt für Schritt, Schritt für Schritt
Zieht sie daher glücklich mit,
Wenn's hinauf zum Berge geht,
Wo die reine Luft noch weht.—
Warum schelten wir uns drum
Nicht ganz einfach wirklich dumm?
Gottes Gaben wir nicht sehn,
Achtlos dran vorübergehn,
Möchten selber Götter sein
Und doch sind wir blass ein Schein,
Blass ein Hauch, der kommt und geht,
Während an dem See noch weht
Gottes Geist und Lebenskraft,
Die uns soviel Gutes schafft!—

S. V.

Umschlagbild: Valbella (Lenzerheide)

Originalaufnahme von Ruth Vogel