

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 9

## 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](#)

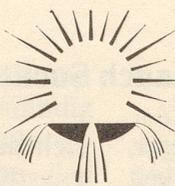
### Terms of use

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:** 22.01.2026

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE



ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

September 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 90-10 775-6	Jahresabonnement: Fr. 15.—
Deutschland:	A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» 7750 Konstanz, Postfach 1021 36; 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. Im Tal der Berge .....	129
2. Essen kann auch Sucht bedeuten .....	130
3. Wohlschmeckende Vogelbeeren .....	132
4. Mikronährstoffe gewinnen an Bedeutung .....	132
5. Höhenunterschiede und das Gefäßsystem .....	134
6. Die Hausstaubmilbe – was stellt sie alles an? .....	135
7. Gedanken im hohen Alter .....	138
8. Koriander – Arzneipflanze, Gewürzkraut und nachwachsende Rohstoffpflanze .....	139
9. Erfahrungen aus dem Leserkreis .....	140

## IM TAL DER BERGE

Wer im Tal der Berge wohnt,  
Weiss, dass über ihm der Gipfel thront,  
Weiss, dass dieser tauchet ein  
In das Blau des Himmels all sein Sein.

Doch, wenn Nebel ihn umziehn,  
Bleibt der Berg noch immer mutig, kühn.  
Ja, er steht unwandelbar,  
Wie die Sonne lebt das ganze Jahr.

Sollten wir verzagt drum sein,  
Wenn sie uns im Tale lässt allein,  
Hinter Wolken sich versteckt,  
Hoffnungslos den weiten Blick verdeckt? –

Mit Geduld ist viel erreicht,  
Wenn das Herz vom rechten Pfad nicht weicht,  
Wenn es fordert nicht zuviel,  
Kommt im Tal es ebenfalls ans Ziel!

S. V.

Umschlagbild: Herbstliche Fahrt ins Blaue

Originalaufnahme von Ruth Vogel