

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 11

## 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](#)

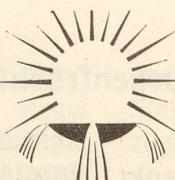
### Terms of use

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:** 26.12.2025

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

November 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. Verwandlung der Früchte.....	161
2. Trockenfrüchte .....	162
3. Getreide als Basis und Vollwerternährung.....	165
4. Ersatz für Frischkost im Winter: Milchsauervergorenes .....	167
5. Gesunde Unterwäsche .....	168
6. Erfahrungen aus dem Leserkreis .....	169

## VERWANDLUNG DER FRÜCHTE

Hängt die reife Frucht am Baum  
In des Herbstes Tagen,  
Schaffet sie der Freude Raum,  
Musst dich nicht beklagen.  
Hol sie dir vom Baume nur,  
Leg sie in den Keller,  
Immer wieder ihre Spur  
Zeigt sich auf dem Teller.  
Dich zu nähren gut und treu  
In den Winterszeiten,  
Damit immer wieder neu  
Hilf sie kann bereiten,

Kannst du sie verwandeln auch,  
Dass sie nicht verdirbet,  
Dies ist schon ein alter Brauch,  
Neu er um dich wirbet.  
Wenn du trocknest dir die Frucht,  
Bleibt sie dir erhalten,  
Und erfreulich sie nun sucht,  
Neues zu gestalten.  
So wirst stets und immerdar  
Dankbar du bedenken,  
Güte dir das ganze Jahr  
Freudig sich will schenken.

S. V.

Umschlagbild: Wachsame Gänse

Originalaufnahme von Ruth Vogel