

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 3

## 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

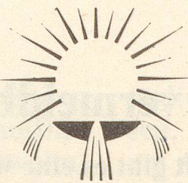
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.04.2026

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



März 1991

48. Jahrgang

Redaktion: Verlag A. Vogel, CH-9053 Teufen, Telefon 071 33 10 23

Druck, Versand und Administration: Schoch & Co. AG, CH-3072 Ostermundigen, Telefon 031 51 17 75

Schweiz: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»  
Postcheck-Konto St. Gallen 90-10775-6

Jahresabonnement: Fr. 18.—

Deutschland: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»

7750 Konstanz, Postfach 102136; Postcheck-Konto Karlsruhe 70082-756

DM 20.—

Österreich: M. Werner, Buchversand A. Vogel, Postcheck 0981-35718/01

S 160.—

Übriges Ausland: Fr. 20.—

## INHALT

1. Märzenstaub .....	33
2. Hoher Blutdruck – eine vermeidbare Volkskrankheit .....	34
3. Gesund und natürlich sitzen: In der Hocke .....	37
4. Gegen Stoffwechselschlacken: Frühjahrskur mit Sauerkraut .....	38
5. Der «Detektiv», der Krankheiten aufspürt .....	39
6. Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern» .....	40
7. Erfahrungen aus unserem Leserkreis .....	44

## MÄRZENSTAUB

Das Sprichwort sagt vom Märzenstaub,  
Er bringe wieder Gras und Laub,  
Denn wenn der Märzwind leise weht,  
Das letzte Häuflein Schnee vergeht,  
Und aus dem feuchten Erdengrund  
Sich neues Leben machet kund.  
Zaghaft zeigt sich Huflattichstern,  
Den unsre Kinder gar so gern!  
Allmählich kommt noch andres her.  
Der Frühling malet nach Begeh  
Erst weiss, dann gelb und grün dabei;  
Es weicht das tote Einerlei,  
Und plötzlich steht in seiner Pracht  
Das Wiesland da, ganz über Nacht!

Was will der Baum im Winterkleid?  
Vergisst er nicht der Kälte Leid?  
Doch, sieh, die Knospen quellen schon,  
Bald zeigen sie den stolzen Lohn,  
Hellgrün und zart, ein Blättermeer  
Um gibt ihn freudevoll und hehr!  
So hat das Sprichwort recht gesagt,  
Denn niemand mehr in Kahlheit klagt.  
Das spriesst und singt und jubiliert,  
Und alles Leiden sich verliert  
Im neu erwachten Gras und Laub,  
G'rad so liebt es der Märzenstaub!

S. V.