

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 6

## **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](#)

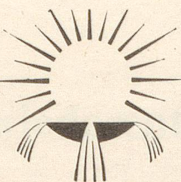
### **Terms of use**

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:** 24.02.2026

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





Juni 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. Blühende Matten .....	81
2. Editorial .....	82
3. Die Heilpflanzen: Anerkannt, verdrängt, wiederentdeckt (1) .....	83
4. Nahrungsfasern sind mehr als nur Ballaststoffe .....	85
5. Die Schotten lieben Porridge über alles .....	85
6. «Abspecken» – nicht immer notwendig .....	86
7. Ist die Fettleber eine Krankheit? .....	87
8. Leckerbissen auch ohne Fleisch – Ein neuer Restaurant-Führer .....	88
9. Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern» .....	89
10. Blutdruck regelmässig kontrollieren! .....	91
11. Erfahrungen aus unserem Leserkreis .....	92

## BLÜHENDE MATTEN

Wir haben der Städte Gewühl verlassen,  
Den Staub der Strassen und vielen Gassen,  
Die drückende Luft voll Gas und voll Rauch,  
Unten liegt sie, vergessener Hauch. –

Nun sind wir oben auf blühenden Matten,  
Durch Wälder gings und kühlende Schatten,  
Melodisch ertönt das Herdengeläut,  
Vergessen, was unten, heute ist heut!

Ja, heute ist heut und morgen ist morgen,  
Kraftvoll wir kämpfen dann gegen die Sorgen,  
Noch immer erfüllt von dem, was ist schön,  
Noch immer klingt weiter das Herdengetön. –

S. V.