

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 12

## 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:** 22.02.2026

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Dezember 1991

48. Jahrgang

Redaktion: Verlag A. Vogel GmbH, CH-9053 Teufen, Telefon 071 33 46 12

Inseratenverwaltung: Telefon 071 33 46 12

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

Schweiz:	A. Vogel GmbH, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» Postcheck-Konto St. Gallen 90-1075-6	Jahresabonnement: Fr. 18.—
Deutschland:	A. Vogel GmbH, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» 7750 Konstanz, Postfach 102136; Postcheck-Konto Karlsruhe 70082-756	DM 20.—
Österreich:	M. Werner, Buchversand A. Vogel GmbH, Postcheck 0981-35718/01	S 160.—
	Übriges Ausland: Fr. 20.—	

## INHALT

1. Sinnvoller Flockentanz	177
2. Liebe Leserinnen und Leser	178
3. Ballaststoffe – alles andere als nur «Ballast»	179
4. Bio-Getreide-Anbau in der Schweiz – ein Notstand	180
5. Dr. Vogel: Nochmals ein Blick in die «Neue Welt»	182
6. Wenn das Essen zur Qual wird	184
7. Schweizer Forscher berichten: Bestimmte Vitamine wirken krebsverhütend	188
8. Selbsthilfeforum «Leser helfen Lesern»	189
9. Erfahrungen aus dem Leserkreis	190

## SINNVOLLER FLOCKENTANZ

Hüllt sich das Land in weisse Pracht,  
Fallen zur Erde die Flocken sacht.  
Unbeschwert, in freudigem Sinn,  
Leicht und schwebend, sie tanzen dahin.  
Willst du sie fangen, die reine Zier,  
Dann sie verschmilzt auf den Händen dir!  
Dennoch, ein jedes Flöcklein zart,  
Ist von besonderer Eigenart,  
Klein, erstaunlich, ein Kunstwerk wohl,  
Vergänglich zwar, doch bedeutungsvoll. –  
Denn, alles, was geschaffen ward,  
Stets weise Schönheit offenbart.

Kein leerer Zufall steckt darin,  
Bedachtes Wirken bringt uns Gewinn!  
So, wenn Flocke um Flocke fällt  
Nieder zur Erde, gewinnt die Welt.  
Kahlheit und Schwermut verschwinden bald,  
Schön werden wiederum Feld und Wald,  
Schön die Berge und lieblich das Tal,  
Selbst die Städte verlieren die Qual.  
Nur eine Flocke kann es nicht,  
Aber viele erfüll'n diese Pflicht.  
Alle müssen zusammenstehn,  
Dann wird das Leben sinnvoll und schön! –

S.V.

Umschlagbild: «Winter im Bergwald»

Originalaufnahme von Ruth Vogel