

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**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:** 24.02.2026

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

März 1992

49. 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, Tel. 031 51 17 75

Schweiz	A. Vogel GmbH, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» Postcheck-Konto, St. Gallen 90-10775-6	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 Übrigtes Ausland: Fr. 20.–	S 160.–

## INHALT

1. Wenn der Märzwind weht	33
2. Wenn der Körper im Frühjahr seine Vitalität verliert	34
3. Schönheit muss leiden – von wegen!	36
4. Kopfschmerzen lindern durch Kälte und Wärme	39
5. Die chinesische Organuhr deckt verborgene Beschwerden auf	40
6. Essprobleme bei Kindern: Kein Stress mehr am Mittagstisch	42
7. Ein ungebetener (aber interessanter) Guest . . .	43
8. Selbsthilfeforum «Leser helfen Lesern»	44
9. Erfahrungen aus dem Leserkreis	46

## WENN DER MÄRZWIND WEHT

Wenn der Märzwind säuselt durch den Baum,  
Singt er sein Lied, verscheucht jeden Traum,  
Neue Lebenskraft steht uns bevor.  
  
Machtvoll pocht der Frühling an das Tor,  
An das Tor des Winters morsch und alt,  
Dass er weiche höherer Gewalt.  
  
Auch die Vögel hält nichts mehr zurück,  
Herzensfroh sie spüren neues Glück!  
Quellend alle Knospen sind bereit,  
Ganz im stillen woben sie ein Kleid.  
Könnte schöner werden durch die Hand

Solch ein Blütenzauber als Gewand?  
Übers Feld der Bauer führt sein Vieh,  
Gleiche Last sie tragen ohne Müh.  
  
Ausgeruht und kräftig vorwärts strebt,  
Wer vom Hauch der Sonne neu belebt.  
Da, wo stramme Tiere pflügen noch,  
Kein Maschinenlärm entsteht als Joch.  
Ja, wer denkt und sinnet, der weiss mehr,  
Denn sein Herz gewinnet bessre Lehr.  
Würd' ein einz'ger Frühling wohl entsteh'n,  
Wenn der Märzwind hörte auf zu wehn?

S. V.

Umschlagbild: «Blumenvogel»  
(entdeckt auf der Insel Mainau)

Originalaufnahme von Ruth Vogel