

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 8

## Inhaltsverzeichnis

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

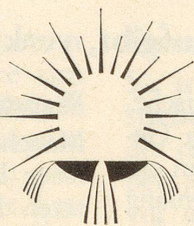
### **Terms of use**

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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

August 1980

37. Jahrgang

Redaktion und Verlag: A. Vogel und Frau S. Vogel, 9053 Teufen (Schweiz), Telefon 071 33 10 23  
Druck, Versand und Administration: Schoch & Co. AG, 3072 Ostermundigen

Schweiz: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»  
Postcheck-Konto St. Gallen 90 – 10 775 Jahresabonnement: Fr. 10.50  
Deutschland: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»  
Postcheck Karlsruhe 70082 – 756 DM 12.50  
Österreich: Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670 S 100.–  
Übriges Ausland: Fr. 12.50

## INHALT

1. Besinnlichkeit am stillen See . . . . . 113
2. Wer sich selbst aufgibt, verkürzt sein Leben . . . . . 114
3. Wie kann man trotz dem Altern jung bleiben? . . . . . 115
4. Wer braucht mehr Nahrung, Betagte oder Jugendliche? . . . 116
5. Die Milch als Nahrung und Heilmittel . . . . . 117
6. Die Apitherapie in Rumänien . . . . . 120
7. Die Lösung fraulicher Probleme . . . . . 121
8. Der heimtückische Betonboden . . . . . 123
9. Vermehrte Regengüsse, gesteigerte Schneckenplage . . . . 125
10. Erkältungsmöglichkeiten im Sommer . . . . . 126
11. Sind Röntgenstrahlen harmlos? . . . . . 127
12. Aus dem Leserkreis
- a) Hilfe bei Prostataleiden und Gesichtsausschlag . . . . . 127
- b) Trigeminusneuralgie verschwindet . . . . . 128

## BESINNLICHKEIT AM STILLEN SEE

Wem passt schon noch ein stiller See,  
Ruht bei ihm aus in Glück und Weh?  
In lauter Schönheit eingehüllt,  
Ist er ein heilsam Friedensbild! –  
Die Menge aber scheuet ihn,  
Des Meeres Tosen ist ihr Sinn,  
Sie wühlet auf, was besser ruht,  
Unwilliges Toben ist nicht gut. –  
Drum lern vom stillen See Geduld,  
Besonders wenn's nicht deine Schuld,  
Dass nichts mehr stimmt und nichts mehr hält  
In dieser unruhvollen Welt.  
Wenn nur dem Zufall winkt Gewinn,  
Bleibt unser Leben ohne Sinn. –  
Doch, was der stille See erzählt,  
Ist, was sich ein Vernünftiger wählt!  
Wer hat denn alles schön gemacht  
und sorgt, dass unsre Sonne lacht?  
Wer ruft dem Morgen: «Fang früh an,  
Dass alles gut gedeihen kann?»

Wer hält in Bann das wilde Meer,  
Dass es nicht überflutet schwer  
Die Ufer, die geduldig stehn  
Trotz wilden Aufruhrs heftgem Wehn?  
Ja, frage nur, denn abgeschafft  
Wurd jene überlegne Kraft  
Des Schöpfers, die zusammenhält  
Des Universums weite Welt! –  
Weil nun der Mensch lebt, bis er stirbt,  
Sein Planen jäh mit ihm verdirbt,  
Den Wanderstab er braucht nicht mehr,  
Zum Staub zurück, es fällt ihm schwer,  
Niemals er wäre mehr zu sehn,  
Gäb es für ihn kein Auferstehn! –  
Der Menge aber, die da tobt,  
Hilft's nichts, dass sie das Böse lobt,  
Denn ewges Leben nur erringt,  
Wer seinen eignen Sinn bezwingt. –  
Der stille See hat dies erklärt,  
Sorg, dass es sich bei dir bewährt! – S. V.

Umschlagbild: Versteckter Bergsee

Originalaufnahme von Ruth Vogel