

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 3

## 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**

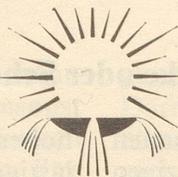
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE



ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

März 1986

43. Jahrgang

Redaktion und Verlag: A. Vogel und Frl. R. Vogel, 9053 Teufen (Schweiz), Telefon 071 33 10 23  
Druck, Versand und Administration: Schoch & Co. AG, 3072 Ostermundigen, Telefon 031 51 15 01

Schweiz: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»  
Postcheck-Konto St. Gallen 90-10 775 Jahresabonnement: Fr. 15.—  
Deutschland: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»  
7750 Konstanz, Postfach 1138; Postcheck-Konto Karlsruhe 70082-756 DM 18.—  
Österreich: Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670 S 130.—  
Übriges Ausland: Fr. 18.—

## INHALT

1. Märzhauch.....	33
2. Molke oder Schotte .....	34
3. Die Gerichtsverhandlung .....	35
4. Magen- und Darmleiden .....	38
5. Heilmittel aus frischen Pflanzen .....	38
6. Um gesund zu bleiben ist nicht nur die Qualität, auch das Quantum der Nahrung ist wichtig .....	39
7. Kräuterbäder .....	40
8. Kleine Hilfen mit guter Wirkung .....	41
9. Frevel an der Natur .....	42
10. Erfahrungen aus dem Leserkreis .....	44

## MÄRZHAUCH

Märzfreude strömt durch jeden Baum,  
Er atmet auf, es ist kein Traum,  
Dass Frühling bald es werde  
Auf winterlicher Erde.

Er atmet auf und streckt zum Licht  
Die Äste voller Zuversicht  
Und fühlt der Kräfte Regen  
Zu spriessend neuem Segen.

Indess zu seinen Füßen  
Wagt froh das Licht zu grüssen  
Ein Margaretenblümchen auch  
Zu seiner Wonn' nach altem Brauch! -

Es ahnt das Herz voll Freude  
Die Erd' im Blütenkleide  
Und pocht und jubelt still und leis  
Dem Frühling zu voll Lob und Preis.

Und ahnend fühlt es wehen  
Und kann es freudig sehen,  
Dass bald ein ew'ger Frühling lacht  
Nach langer, kalter Winternacht! -

S. V.

Umschlagbild: Silsensee mit Piz Margna

Originalaufnahme von Ruth Vogel