

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 1

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

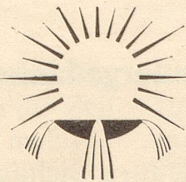
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

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

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE



ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

Januar 1989

46. 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 17 75

Schweiz: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»
Postcheck-Konto St. Gallen 90-10775-6 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. Nicht für immer..... | 1 |
| 2. Januargedanken | 2 |
| 3. Vom Kräutertee zur Urtinktur | 3 |
| 4. Woher nehmen wir im Winter genügend Mineralstoffe und Vitamine? | 6 |
| 5. Echinacea (Roter Sonnenhut)..... | 7 |
| 6. Ernährung | 8 |
| 7. Pflanzen, die uns im Kampf gegen Infektionen unterstützen | 10 |
| 8. Veränderte Blutdruck-Verhältnisse | 10 |
| 9. Ein Paradies für Vegetarier | 11 |
| 10. Neue Fernsehserie «Naturgesund» | 12 |
| 11. Gesund durch den Winter | 13 |
| 12. Aus unserem Leserkreis | 13 |

NICHT FÜR IMMER

Wie doch durch der Kälte starre Macht
Dringt der Sonne siegreich warme Pracht!
Eingehüllt in ihre frohe Seligkeit
Streift die Erde ab ihr jüngstes Leid,
Legt es wohl in ihren tiefsten Schrein,
Denn es soll vergessen und gemieden sein.

Also auch das neue Jahr
Grüsst das Leben freudevoll und klar,
Glaubt, mit hoffnungsfrohem Blick
Sei gebannt ein trauriges Geschick,
Sei dahin, was trüb und schwer,
Denn die Sonne flutet überm Nebelmeer.

Aber hast du je gesehn,
Dass der Nebel nicht mehr steigt auf die Höhn?
Dass er nicht mehr hängt an steiler Bergeswand,
Dass er nicht hüllt alles ein mit kühler Hand?
Neues Jahr, gerade so bist du,
Deckst den Schleier auf, dann wieder zu.

Darum müssen wir uns Jahr für Jahr bequemem,
Jeden Tag, so, wie er ist, zu nehmen.
Aber, mag's den Nebel auch verdriessen,
Eine Hoffnung dürfen wir geniessen:
«Nicht für immer werden Not und Leid und Pein
Unsrer Erde, wie bis jetzt, beschieden sein!»

S. V.

Umschlagbild: Sonniger Wintertag

Originalaufnahme von Ruth Vogel