Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 11

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

November 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. Zufriednes Matterhorn 161
2. Die Rolle der Milchsäure in der Krebsdiät 162
3. Langsames Training 163
4. Nicht so schnell zum Messer greifen 164
5. Die Hormone bestimmen den Rhythmus unseres Lebens 165
6. Möglichkeiten, die helfen, lange jung zu bleiben 168
7. Verborgene Gefahren im Drang nach Freiheit 169
8. Auf der Alp von heute 171
9. Hilfe für Entwicklungsländer 173
10. Ernährungsprobleme im sonnigen Süden mit Rückblick auf uns . 175
11. Fortschrittliche Wirksamkeit eines holländischen Arztes 176

ZUFRIEDNES MATTERHORN

Das Matterhorn, obwohl berühmt,
Sagt offen stets und unverblümt,
Dass es den Frieden höher achtet
Und gar nicht nach Verehrung trachtet. –
Wär jeder wie das Matterhorn,
Verschwände Streit und eitler Zorn,
Denn was man ist, hat man empfangen,
Grad, als das Leben angefangen.
Wärst du auch schön wie dieser Berg,
Vergleich dich doch, du bleibst ein Zwerg!
Zudem, wie er kannst du nicht glänzen,
Denn jedermann hat seine Grenzen. –
Vernünftig sei dein Lebensziel,
Es nützt dir nichts, willst du zuviel! –
Doch, was in Liebe man verrichtet,
Den Alltag stets in Frieden schlichtet.
Bescheiden hinterm Nebel steckt
Das Matterhorn, wenn es verdeckt,
Doch wird es auch bescheiden bleiben
Inmitten sonnig froher Freuden,
Denn auch in seiner Schönheit Glut
Ein stiller Friede auf ihm ruht. –
An Himmelsluft kann es sich laben,
Und all sein Streben bleibt erhaben!
Schon, wenn du es von unten siehst,
Du seine Lieblichkeit geniesst,
Doch, wer da sucht, es zu besteigen,
Wird es nur sehn in tiefstem Schweigen,
Da jeder laute Menschenschwarm
Ihm fremd erscheint und zudem arm. –
Weil es für sich nicht Ruhm begehret,
Es gegen Eitelkeit sich wehret.
Darum kann es zufrieden sein,
Sind wir es auch? Das wäre fein! –

S. V.

Umschlagbild: Stiller Blick aufs Matterhorn — Originalaufnahme von Ruth Vogel