

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 8

PDF erstellt am: **27.09.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

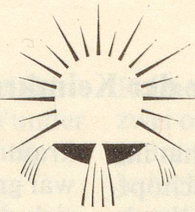
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE



ERNÄHRUNG • KÖRPERPFLEGE • ERZIEHUNG

August 1981

38. 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. 12.—  
Deutschland: A. Vogel, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten»  
Postcheck Karlsruhe 70082-756 DM 14.50  
Österreich: Spar- und Darlehenskasse Feldkirch, Postcheck 97,670 S 110.—  
Übriges Ausland: Fr. 14.50

## INHALT

1. Felswände und Geröll.....	113
2. Das Wunder der Keimkraft in der Natur.....	114
3. Beachtenswerte Vor- und Nachteile während Wanderferien.....	115
4. Paradiesischer Traum oder Wirklichkeit?.....	118
5. Thuja occidentalis, Lebensbaum.....	120
6. Was benötigen wir, um zu leben und gesund zu bleiben?.....	122
7. Theorie und Praxis.....	124
8. Lohnt sich der Genuss des Rauchens?.....	126
9. Ein neues Mittel gegen Cholesterin.....	128

## FELSWÄNDE UND GERÖLL

Oft einsam versteckt im Bergesland  
Plötzlich vor uns eine Felswand stand,  
So dass weder vorwärts noch zurück  
Gleiten konnte der suchende Blick,  
Doch sollten wir gleichwohl vorwärts gehn,  
Stillstand nützt nichts, es locken die Höhn!  
Drum steigen wir zu ihnen hinan,  
Dadurch wird frei die versteckte Bahn.  
Da auch das Felsgeröll nicht beglückt,  
Entfliehn wir ihm sachte und geschickt.  
Oben umstrahlt uns das Sonnenlicht,  
Hell leuchtet ein Blumenteppeich dicht,  
Verschwiegen sich ein Bergsee versteckt,  
All das den Wunsch nach Schönheit erweckt!  
Wer ausharrt, demnach den Sieg erringt,  
Die Schwierigkeit tapfer er bezwingt,  
Drum schenkt uns ja auch vermehrtes Licht,  
Die Sonne, die den Nebel durchbricht!

Gerade so mag's im Alltag sein,  
Der Morgen weckt uns mit neuem Schein  
Wir wissen nicht, was er bringen mag,  
Er überlässt uns einfach den Tag!  
Vielleicht der Sturmwind das Haus umringt?  
Ob dieser wohl unsern Mut bezwingt?  
Was, wenn der Regen beständig tropft,  
Indem er hart an die Scheiben klopft?  
Wie steht's dann um unsern frohen Sinn?  
Ist er beständig, bringt er Gewinn?  
Denn, wer verzagt ist, ist auch bedrückt,  
Drum ihm nicht leicht etwas Gutes glückt!  
Vergisst er's? Hinter der Felsenwand  
Doch stets ein günstiger Ausweg stand!  
Stören ihn jedoch Geröll und Staub,  
Denk' er an Bäume voll Blüten und Laub,  
Dann kann sein Losungswort freudig sein:  
nach Regen folgt wieder Sonnenschein!

S.V.

Umschlagbild: Wer kennt sich aus am Lunginsee?

Originalaufnahme von Ruth Vogel