

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 11

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.](#)

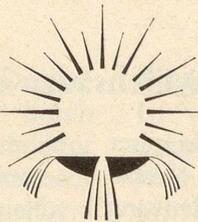
Terms of use

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: 17.05.2025

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

GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR



NACHRICHTEN 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