

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
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

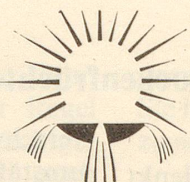
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>



November 1990

47. 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 1021 36; Postcheck-Konto Karlsruhe 70082-756

DM 18.—

Österreich: M. Werner, Buchversand A. Vogel, Postcheck 0981-35718/01

S 130.—

Übriges Ausland: Fr. 18.—

INHALT

1. Verwandlung der Früchte.....	161
2. Trockenfrüchte	162
3. Getreide als Basis und Vollwerternährung.....	165
4. Ersatz für Frischkost im Winter: Milchsauervergorenes	167
5. Gesunde Unterwäsche	168
6. Erfahrungen aus dem Leserkreis	169

VERWANDLUNG DER FRÜCHTE

Hängt die reife Frucht am Baum
In des Herbstes Tagen,
Schaffet sie der Freude Raum,
Musst dich nicht beklagen.
Hol sie dir vom Baume nur,
Leg sie in den Keller,
Immer wieder ihre Spur
Zeigt sich auf dem Teller.
Dich zu nähren gut und treu
In den Winterszeiten,
Damit immer wieder neu
Hilf sie kann bereiten,

Kannst du sie verwandeln auch,
Dass sie nicht verdirbet,
Dies ist schon ein alter Brauch,
Neu er um dich wirbet.
Wenn du trocknest dir die Frucht,
Bleibt sie dir erhalten,
Und erfreulich sie nun sucht,
Neues zu gestalten.
So wirst stets und immerdar
Dankbar du bedenken,
Güte dir das ganze Jahr
Freudig sich will schenken.

S. V.