

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 7-8: Lavendel gegen Kopfschmerz

**Artikel:** Blauer Himmel - gute Laune  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594454>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

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

# Blauer Himmel – gute Laune

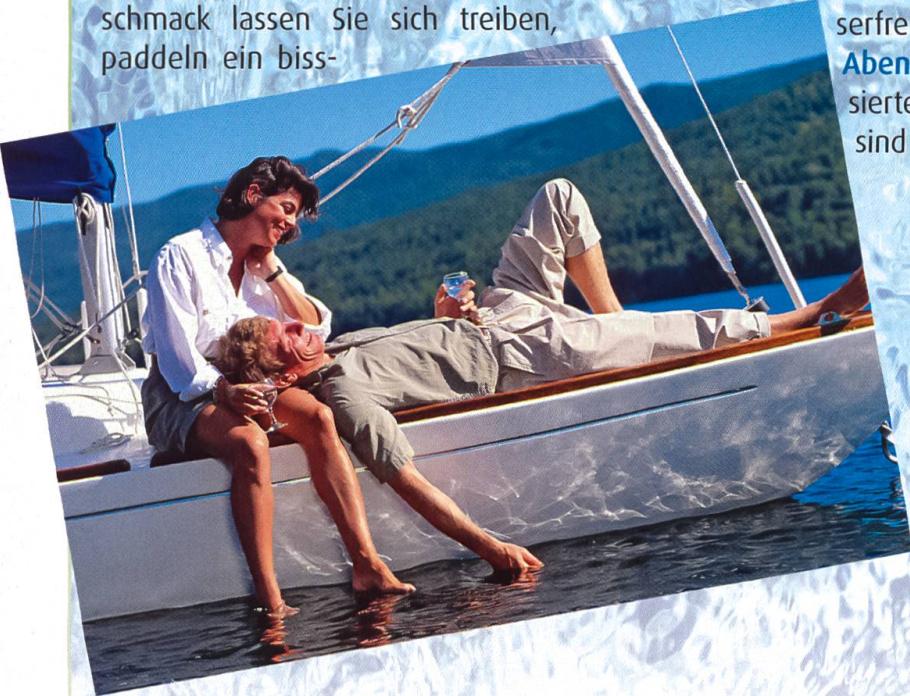
Endlich Sommer! In unserer wärmsten Jahreszeit gibt es viele Gelegenheiten zum Entspannen und Geniessen. Probieren Sie unsere sommerlichen Ideen einmal aus.

Claudia Rawer

## Aufs Wasser gehen

Ob mit dem Ruderboot, dem Leihkanu, dem Schlauchbötchen, dem altmodischen Tretboot oder dem schicken Segler: **Bootfahren** macht Spass und beschert eine kühle Brise. Je nach Geschmack lassen Sie sich treiben, paddeln ein biss-

chen zum Pläsier oder rudern sportlich ambitioniert, ziehen die Hände durchs Wasser oder lassen zur Abkühlung die Füsse ins frische Nass tauchen. Je nach Gewässer sind die Wasserfreuden **reine Erholung** oder ein wenig **Abenteuer**. Für Bequeme: auch organisierte **Schiffahrten** auf Seen und Flüssen sind ein sommerliches Vergnügen.



## Vegetarisch grillen

Na klar – Sommerzeit ist Grillzeit. Fleischlos grillieren ist in – aber es müssen nicht immer nur die klassischen Gemüsespiesschen sein. Köstlich vom Grill sind zum Beispiel auch **Kräuterseitlinge** mit einem Hauch Knoblauch, Kartoffelchen mit frischem Lorbeer, **Schafskäse** mit **Salbei**, **Ziegenkäse** mit **Thymian** und Honig, Kartoffelscheiben mit **Lavendelblüten** und Meersalz, Zucchinistreifen mit Zitrone und **Schnittlauchblüten** oder gefüllt mit Frischkäse und **Koriander**. Experimentieren Sie doch einmal mit Ihren Lieblingskräutern!



## Tierheim-Hunde ausführen

Sie brauchen ein wenig **Bewegung**, und **Gesellschaft** dabei wäre schön? Überlegen Sie doch einmal, ob Sie nicht ein wenig Freizeit dafür einsetzen wollen, mit einem **Tierheimhund** spazieren zu gehen. Snoopy und Lassie werden es Ihnen danken: gerade in der Sommer- und Ferienzeit sind die Tierheime oft **überfüllt** und die Mitarbeiter völlig überlastet. Erkundigen Sie sich doch einmal in einem Tierheim in Ihrer Nähe nach den Konditionen.



## Abkühlung finden

Ihnen ist zu warm? Erfrischend wirken:

- ★ Ventilatoren (auch warme Luft fühlt sich besser an, wenn sie bewegt wird)
- ★ kühle Kompressen auf Handgelenken (das lässt sich sogar im Büro diskret verwirklichen), Stirn und Nacken
- ★ eine «Wärmflasche» mit kaltem Wasser an den Füßen
- ★ kühle Arm- und Fussbäder
- ★ gekühlte Melone oder Wassermelone als Snack, gekühlter Obstsalat zum Mittagessen
- ★ kalter Salbei-Tee mit einem Spritzer Zitrone – man schwitzt weniger
- ★ Pfefferminze: ein Minzspray, ein Minzgel für die Beine, ein Roll-on für die Schläfen (Drogerie/Naturkosmetikhandel).



## Kirschen pflücken wie als Kind

Kirschen haben jetzt Hochsaison. Wäre es nicht schön, einmal wieder **direkt vom Baum** zu schmausen, mit den Kindern oder Enkeln die Eimer zu füllen und so richtig in knackigen Kirschen zu schwelgen? **Selbstpflückangebote** – meist zu einem geringen Eintritts- und günstigen Kilopreis – machen das möglich. Adressen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet.

