

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 4: Sensibles Organ : Empfindliche Haut

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Pauli, Andrea

### **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:** 23.02.2026

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



## Ölen und ernten

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Seit Jahren schwöre ich auf naturreines Pflanzenöl zur Hautpflege, besonders Schwarzkümmelöl schien mir die Wohltat schlechthin fürs Gesicht. Im Interview mit Dr. Yael Adler (S. 20) war ich darum erst mal gar nicht erbaut, dass sie bezüglich «Einölen» eine dezidiert andere Meinung vertritt, resultierend aus ihrer langjährigen Klinik- und Praxiserfahrung. Natürlich ist dies, wie so oft im Leben, alles eine Frage der Dosis und der korrekten Handhabung. Ich beobachte die Auswirkungen meiner bislang grosszügigen Badezimmer-Öl-Rituale nun jedoch mit kritischem Blick und bin dabei, die Ratschläge auszuprobieren, die die Ärztin und erfolgreiche Buchautorin gibt. Mal sehen, welche Ergebnisse dies bei mir zeitigen wird...

Keinerlei Überzeugungsarbeit bedarf es, was die Umsetzung der Tipps von Claudia Rawer in Sachen Frühlingskräuter angeht (S. 14). Ich kann es kaum abwarten, bis hier im A.Vogel Heilpflanzen-Schaugarten auf dem Hätschen die Brennnessel so weit sind, dass ich ihre zarten Triebe pflücken kann. Als Krönung auf dem mittäglichen Salatteller eine delikate Köstlichkeit!

Dieser Gang in den Garten, meine kleine «Ernte» dort: Das erfüllt mich, vom Kulinarischen abgesehen, mit Freude. Ein so geartetes Wohlbefinden aus geringen Mitteln zu schöpfen – letztlich ist es wohl das, worum es beim Thema Suffizienz geht (S. 27).

Geerntet hat auch «unser» Koch Joannis Malathounis wieder, und zwar eine weitere Auszeichnung: Laut Magazin «Feinschmecker» ist er Deutschlands bester Grieche. Syncharitíria, Joannis!

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

*Andrea Pauli*

Andrea Pauli  
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
info@verlag-avogel.ch  
www.gesundheits-nachrichten.ch