

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 11: Mit COPD leben : Hilfe zum Durchatmen

**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

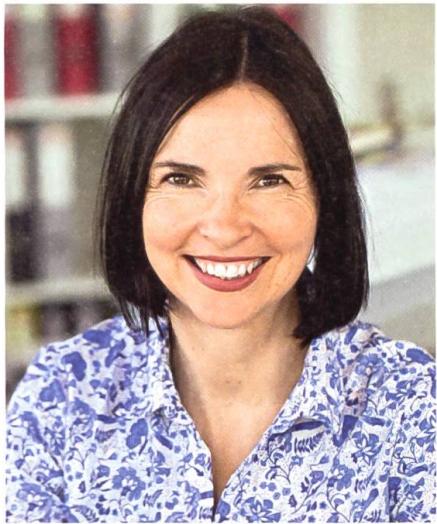
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



## Grüne Kraft im Novembergrau

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Haben Sie im Wald schon mal die weichen Moospolster berührt? Es ist, als breite die Natur komfortable Kissen an und auf den Bäumen aus. Moose sind eine interessante Erscheinung. Und viel nützlicher, als es so manchem Gartenfreund erscheint, der sich immer wieder grimmig an die Entfernung auf Terrasse und Gehweg macht. Moos spielt eine wichtige ökologische Rolle im Nährstoffkreislauf. Torfmoose wurden aufgrund ihrer antimikrobiellen Wirkung früher in der Volksmedizin als Kompressen verwendet. Stadtplaner setzen nun einige Hoffnungen in das Gewächs – und erproben Mooswände gegen Feinstaubbelastung. Schadstoffschluckende Bemoosung kommt andernorts elegant daher: etwa in japanischen Moosgärten. Ein zauberhafter Anblick! Wer Platz und viel Schatten im Garten hat, kann solch einen Moosgarten durchaus hierzulande kultivieren.

Eine weitere grüne Passion der Japaner schätzt ich ebenfalls: die zum Tee, insbesondere zu Matcha. War er ehedem nur Klöstern und dem kaiserlichen Hof vorbehalten, ist der Schaum-schläger unter den Grüntees heute erfreulich verbreitet. Sternekoch Joannis Malathounis hat sich – passend zum Artikel in diesem Heft – ein feines Dessert einfallen lassen.

Wohliges Moos-Tätscheln beim herbstlichen Waldspaziergang, danach einen dampfenden Tee, fehlt noch was? Derlei mit lieben Menschen zu teilen, würden Sie jetzt vielleicht sagen. Da gebe ich Ihnen recht, ganz besonders im trüben November.

Wobei bewusst erlebtes Alleinsein eine gute Sache sein und aus wissenschaftlicher Sicht krankmachender Einsamkeit entgegenwirken kann. Darin sollte man sich konsequent üben. Erst recht, falls zutrifft, was Rilke im «Herbsttag» melancholisch dichtet: «... Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben, ...»

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Andrea Pauli".

Andrea Pauli  
a.pauli@verlag-avogel.ch