

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 1-2: Diabetes : natürliche Hilfe

**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:** 12.01.2026

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



## Die Kraft in uns

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Beim morgendlichen Blick in den Spiegel sehen viele ab einem gewissen Alter missmutig nur die Falten. Dabei wäre es angebracht, sich selbst liebevoll zuzulächeln. Weil unser Körper, Altersattribute hin oder her, jede Nacht und jeden Tag ein aufmerksames Reparatur- und Abwehrsystem am Laufen hält. Es ist nicht immer einfach für den Organismus, dabei das rechte Mass zu finden. Mitunter werden harmlose Eindringlinge wie Pollen (Allergie) oder gar körpereigene Strukturen wie Gelenke (Rheuma) zu üblen Feinden erklärt. Und manchmal braucht der Körper Hilfe, dann müssen Ärzte eingreifen. Weil es Krankheiten gibt, die ohne moderne Medizin einen fatalen Verlauf nehmen würden.

Doch abgesehen von solchen Situationen vermag unser Organismus erstaunliche Selbstheilungskräfte anzubieten. Je mehr wir ihn durch gesunde Lebensführung dabei unterstützen, desto wirksamer. Und je öfter der Hausarzt erst mal abwartet, desto besser.

Dem Wissenschaftler Prof. Tobias Esch liegt viel daran, den individuellen «Expertenstatus» jedes Menschen mit der wissenschaftlichen Medizin zusammenzubringen. «Die Idee ist, dass der Medicus nicht abgewertet wird, wenn der innere Arzt aktiv wird. Selbstheilung spricht dem Arzt nicht die Kompetenz ab. Mein Vorschlag für Patienten ist, dem Hausarzt klar auf den Tisch zu legen, was man sich überlegt hat und ihn direkt anzusprechen, was er persönlich denn empfehle. Die Selbstheilung ist dabei als Teil eines gemeinsamen Prozesses zu sehen», rät er (siehe auch S. 12–13).

Durchs Jahr 2018 hindurch möchten wir Ihnen zahlreiche Impulse geben, mit denen Sie Ihre Selbstheilungskräfte «anschubsen» können. Sich selbst jeden Tag mit Freundlichkeit zu begegnen, ist schon mal ein guter Anfang ...

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