Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 5: Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien

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: 14.12.2025

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

Dem Frühling eins hüpfen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sind Sie als Kind auch gerne mal auf der Bettmatratze herumgetollt? Dieser federnde Absprung und die weiche Landung: ein grossartiges Vergnügen (zum Missfallen der Eltern, in der Regel). Heute steht in gefühlt jedem zweiten Garten ein Trampolin und Kleine wie Grössere sind kaum zu bremsen beim Hüpfvergnügen. Optisch finde ich diese Trampolingeräte in der Natur ja eine Zumutung. Aber wenn man erst mal draufsteht, wippt, immer wagemutiger springt, in die Luft schnellt… juuuupiiiii !!!

Einen ordentlichen «Trampolin-Schwups» können auch die Mitochondrien, die Zellkraftwerke unseres Körpers, gebrauchen, wenngleich in übertragenem Sinne. Um ihre Leistungskraft anzuregen, lässt sich einiges tun. Ganz zuvorderst, Sie ahnen es vermutlich schon: mit gezielter Ernährung.

Ungezielt habe ich mich schon früh instinktiv für den gesunden Genuss entschieden und im Frankreich-Urlaub den dunklen Crêpes, Galettes genannt, den Vorzug gegeben. Jetzt, da ich weiss, wie gesund Buchweizen ist, verspüre ich gleich wieder Appetit darauf. Ob als Sprossen, Körnchen oder Mehl – das Pseudogetreide ist eine echte Bereicherung für den Küchenalltag. Probieren Sie es gerne aus!

Was aber tun, wenn alles hüpfen und gesund essen nichts nutzt, schlicht: weil man unter hypochondrischen Störungen leidet? Keine Bange: Es gibt gute Taktiken und fachliche Hilfe, damit umzugehen und sich von den Krankheitsängsten zu lösen.

Ihnen allen einen wonnevollen Mai mit ganz viel Auftrieb.

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