

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 7-8: Chronische Entzündungen : Chaos im Körper

**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:** 22.02.2026

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



## Muskelkraft und Rätselglück

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn Sportler mit ihren Fitnessgeräten Musik machen können, fällt das Training leichter, fanden Wissenschaftler heraus. Die Forscher hatten verschiedene Sportgeräte so verändert, dass die Trainierenden ihnen Töne entlocken konnten. Die Muskeln wurden zudem effektiver genutzt, weil in der emotionaleren Situation weniger Gegenmuskeln (Antagonisten) involviert sind, vermutet der leitende Neurologe des Projekts. Das glaub ich gerne! Seit einigen Wochen plage ich mich selbst an solchen Gerätschaften ab. Gäben die reichlich martialisch anmutenden Maschinen heisse Rhythmen von sich, hätte ich sicher mehr Spass an der Sache. Aber würde das dann lauter, je mehr Gewichte aufliegen? Hm, vielleicht doch keine so gute Idee. Denn eigentlich schätze ich den «heiligen Ernst», der im Studio meiner Wahl herrscht – Gesundheitsaspekte stehen hier im Vordergrund und nicht etwa Mucki-Schaulaufen. Etliche Mittrainierende sind ähnlich alt oder älter als ich und zeigen die gleichen «Symptome» – hochkonzentriertes Durchführen der angeleiteten Übungen und danach: beseeltes Lächeln! Muskeltraining macht den Geist locker, so viel steht fest. Und hilft auch sonst, zum Beispiel in puncto entzündliche Prozesse: Bewegung bringt da so einiges. Muskeln mögen Eiweiss – zur ausreichenden Versorgung muss ich zum Glück keinen Braten vertilgen. Wir zeigen auf, wie viel davon in diversen Pflanzen steckt. Damit Sie die «GN» während der Sommerzeit (Doppelnummer Juli/August) nicht so sehr vermissen, geben wir Ihnen wieder spannende Rätsel auf und verlosen unter den richtigen Einsendungen einen Kurzurlaub, Tee-Preziosen und A.Vogel-Päckli. Schöne Ferien, launige Sommertage und viel Schwung.

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