

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 11: Die Dosis macht's : Spurenelemente

**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:** 23.01.2026

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



## Öfter mal ein bisschen staunen

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wie ist das bei Ihnen: Staunen Sie gern? Ich liebe diesen Zustand des aufmerksam Verwundertseins! Das ist auch ein Grund, weshalb ich meinen Beruf so schätze – immer wieder bieten die Recherchen Anlass, grosse Augen zu machen. Oder für normal Befundenes mit neuem Interesse zu betrachten. Wie auch bei dieser Ausgabe. «Spurenelemente», werden Sie vielleicht denken, ja klar, kennt man. Doch die biologischen Zusammenhänge dahinter sind alles andere als simpel. Und ob und wann man welche ergänzen muss, ist ja auch noch die Frage.

Gestaunt hab ich schon als Kind gerne. Mitunter auch mal gepaart mit einiger Verwirrung. Besonders beim Märchen «Die wilden Schwäne» von Hans Christian Andersen. Wie kann die Prinzessin aus Brennnesseln (aua!!) Hemden für ihre verzauberten Brüder fertigen? Wollte mir nicht einleuchten. Seit ich mich mit alternativen Pflanzenfasern beschäftigt habe, weiss ich mehr, staune aber nicht weniger. Aus Brennnesseln lassen sich duftigste Kleidchen produzieren und aus himmelblau blühendem Flachs werden robuste Schwingerhosen\*.

Falls es Sie erstaunt, dass wir auf dem Titelbild einen Wirsing (Wirz) so prominent in den Blick rücken: Wir finden heimisches Wintergemüse nicht nur eine Augenweide, sondern legen es Ihnen als Vitamin- und, aufgepasst: Spurenelement-Lieferant auch mit wärmster Empfehlung in den Topf und auf den Teller. Mag meine Kindheit in Kohl-Sicht aufgrund liebloser Schulspeisungen problematisch verlaufen sein (allein schon der Geruch, uuhh!) – heute begeistern mich Geschmack, Konsistenz und Zubereitungsmöglichkeiten. Und im Bedarfsfall kann ich mir aus Weisskohlblättern auch gleich noch einen heilsamen Wickel machen. Wenn so viel Potenzial von Kabis & Co. kein Grund zum Staunen ist ...

\*für deutsche Leserinnen: Schwingen ist eine in der Schweiz beliebte Variante des Freistilringens.

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Andrea Pauli". The signature is fluid and cursive, with some loops and variations in letter height.

Andrea Pauli  
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
[info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)  
[www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch)