Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 1-2

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: 13.12.2025

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

Von Meerrettich und Myrrhe

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Gespannt warte ich jeweils auf die Nominierung der «Natur des Jahres». Dass der Meerrettich zur «Heilpflanze 2021» gekürt wurde, haben wir Ihnen ja bereits in der Dezember-Ausgabe des vergangenen Jahres verraten. Für mich ist das willkommener Anlass, mir so oft wie möglich frischen Meerrettich zu kaufen und übers Mittagessen zu raspeln. Schmeckt nicht nur herrlich scharf, sondern wirkt dank der enthaltenen Senföle auch antiviral. Sehr zu empfehlen!
Hm, und was stell ich jetzt mit der Myrrhe an, die «Arzneipflanze 2021» ist? In der Bibel wird die Myrrhe besonders oft erwähnt. Als Allheilmittel sollte sie die Wundheilung unterstützen und bei inneren Leiden helfen. Vor 2000 Jahren wurde Myrrhe vor allem äusserlich angewendet, als Salböl gegen Husten und Bauchschmerzen. Heute ist Myrrhe als traditionelles pflanzliches Heilmittel zugelassen und in Kapseln, Zahncremes, Tinkturen und Tabletten erhältlich. Zahnärzte empfehlen die Anwendung bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, da Myrrhe die Schleimhäute abschwellen lässt und die Heilung fördert.
Also: Hinein damit ins Zahnputzglas!
Was ich Ihnen damit sagen will: Es gibt so viele interessante Anlässe, sich selbst ein Motto zu setzen, das sich positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Gehen Sie mit aufmerksamer Neugier durch den Tag, lassen Sie sich inspirieren von der Natur und ihren wunderbaren Geschenken für unser Wohlbefinden.
Ich finde: Das ist «Neujahrsvorsatz» genug und nachhaltig durchführbar das ganze Jahr über. So jedenfalls meine Erfahrung. Freuen Sie sich auf viele Impulse, die wir Ihnen auch in diesem Jahr mit den «GN» für ein natürlich gesundes Leben schenken möchten.

Die nächste Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» erscheint Anfang März 2021

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