

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 78 (2021)

**Heft:** 6

**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:** 09.01.2026

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



## Sich dem Genuss verschreiben

**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

Wussten Sie, dass in der Schweiz rund 1,5 Millionen chronische Schmerzpatienten leben? Gar ein Drittel aller europäischen Haushalte ist von der Schmerzproblematik betroffen. Wie mühsam der Alltag von Schmerzbetroffenen sein kann, weiss ich selbst nur zu gut nach einem Unfall vergangenes Jahr, dessen Folgen ich bis heute spüre. Darum war ich umso neugieriger, als unsere Autorin Anja Rech (die übrigens Chefredaktorin des deutschen «Migräne Magazins» ist) das Thema «Genusstraining gegen Schmerzen» vorschlug. Ja: Ich geniesse von Herzen gerne, ob Düfte, schöne Aussichten, leckeres Essen oder liebe Gesellschaft. Mit dem Genusskonzept aus der multimodalen Schmerztherapie (S. 10) rennt man bei mir also offene Türen ein. Vielleicht kann das für diejenigen unter Ihnen, die von Schmerzen geplagt sind, auch eine Hilfe sein.

Apropos Düfte geniessen: Was ich am Süden so liebe, ist der balsamische Geruch der Macchia. Die wohl prägendste Pflanze dabei ist die Immortelle. Dass sie selbst getrocknet ihre Farbe behält und auch nach zehn Jahren noch duftet, finde ich sensationell. Dass sie allerhand für unsere Gesundheit zu bieten hat (S. 14), nimmt mich gleich noch mehr für diese Pflanze ein. Unser GN-Koch Georg Reuter fand im Garten seiner Nachbarin im pfälzischen (und beinahe südländischen) Speyer am Rhein prompt Immortelle und liess sich bei der Rezept-Kreation (S. 35) davon inspirieren.

Kurzum: Das sind doch erfreuliche Impulse zum «Nachmachen» für Sie, oder? Mir etwas «Vormachen» dürfen Sie auch und mal das «Cupping» (S. 18) ausprobieren, ein sanftes Schröpfen. Das kenne ich bislang noch nicht. Schreiben Sie mir gerne, ich bin sehr gespannt auf Ihre Erfahrungen!

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Andrea Pauli".

Andrea Pauli  
a.pauli@verlag-avogel.ch