

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 7-8

**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:** 03.05.2026

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



## Von Aromen und Hormonen

**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

«1959 trank ich einmal ahnungslos bei Indianern einen Tee, der Cocablätter enthielt. Dieser unfreiwillige Trank gab mir eine gewisse Vorstellung vom Land närrischer Fantasien», notierte Alfred Vogel in seinen Reiseerinnerungen zu Südamerika. Keinen Rausch, aber gelinde Abscheu verursachte mir vor rund 30 Jahren eine Einladung zu Chinesisch Neujahr bei einer Familie in den Bergen Taiwans. Die von den Gastgebern stolz servierten, farblich in Schimmelblau oszillierenden Tausendjährigen Eier und den erlesenen Stinktofu werde ich gewiss nie vergessen. Sie aber können nun bedenkenlos mit uns eintauchen in die kulinarische Welt Perus, also Ferien mit dem Gaumen machen! Mein Redaktionskollege Tino Richter weiss genau, wovon er schreibt: Er bereiste das Land unlängst mit seiner peruanischen Lebensgefährtin Mila und durfte im Kreise ihrer Familie in Lima ausgiebig die Aromen der Anden testen. Und hier kommt, pssst, auch gleich mein Geheimtipp: Im «MilaSol» in St. Gallen können Sie ganz ohne Langstreckenflug mal hineinschmecken in die Vielfalt der andinen Küche.

War ich in der Pubertät eigentlich auch so mühsam? Freundinnen von mir erkennen ihren einst so herzigen Nachwuchs kaum mehr wieder, seit die «Flegeljahre» angebrochen sind. Unsere Autorin Silke Lorenz ist mit zwei Kindern in dem Alter zwangsläufig Spezialistin für das Thema und war ebenso wie ich angenehm überrascht, dass die Naturheilkunde so manches zu bieten hat, um den Teenagern ihren Taumel der Hormone zu erleichtern. Ist sicher auch kein Schaden, wenn man als engagierte (Ur-)Grosseltern dank der Informationen hier im Heft gelegentlich den ein oder anderen Tipp für die Pubertierenden auf Lager hat...

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