

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 9

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: 11.01.2026

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



Von Musik, Schärfe und Bewegung

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Fühlen Sie sich auch sofort in Ihre Jugend zurückversetzt, wenn Sie ein bestimmtes Lied hören? Die Wirkung von Musik ist faszinierend – und die Forschung dazu bestätigt das, was ich schon immer empfinde: Rhythmen und Klänge wirken ganz speziell auf Körper und Seele ein. Umgekehrt ist der stark komprimierte Digitalklang, der uns heute so oft begegnet, furchtbar nervig. Forscher wiesen nach, dass beeinträchtigte Klanginformationen einen messbaren Effekt auf unser Gehirn haben – es muss mehr arbeiten. Folge: wir ermüden schneller.

Auf Weisswurst kann ich ja dankend verzichten – aber süssen Senf mag ich gern. Genauso wie all die anderen delikaten bis ungewöhnlichen Senfcreationen, die heutzutage erhältlich sind. Leider ist auch dieser Genuss nicht mehr unbeschwert. «Ökotest» machte auf einen bisher wenig bekannten Problemstoff in Senf aufmerksam: Bisphenol F. Das bildet sich offenbar im Herstellungsprozess aus einem natürlicherweise in gelben Senfsaaten enthaltenen Inhaltsstoff. Gesetzliche Grenzwerte gibt es keine. Was tun, liebe Freunde der pikanten Würze? Häufiger mal die extrascharfe Variante wählen! Denn scharfer Senf enthält überwiegend braune Senfsaaten.

Wie halten Sie sich denn für die kommende Herbst- und Wintersaison fit? Wir schlagen vor: mit unseren Tipps zu sportlichen Hilfsmitteln für den Hausgebrauch. Kleiner (Anschaffungs-) Aufwand, grosse Wirkung. Die Ausrede «Das Wetter ist so schlecht» fällt auch weg, weil Sie die Übungen bequem daheim im Wohnzimmer machen können. Also: Hula-Reifen positionieren und Hüften schwingen!

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