Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel Band: 78 (2021)

Heft: 12

Vorwort: Editoral

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: 03.12.2025

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



Für sich selbst Sorge tragen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sind Sie auch in der Stimmung für «Seelenwärmer»? Mir ist jetzt täglich nach dem wohligen Geruch von Zimt und ätherischen Ölen, und meine Redaktionskollegen müssen wieder allerhand Duftmarken über sich ergehen lassen. Ich habe jedenfalls den Eindruck, meine Abwehrkräfte damit zu stärken; zudem heben Minze, Thymian, Orange & Co. im Wasserdampfbehälter auf der Büroheizung meine Laune.

Was Ihre Laune befördern kann, ist ziemlich sicher die ayurvedische Selbstmassage, die Petra Horat Gutmann in dieser Ausgabe beschreibt. Dabei finde ich besonders den Gedanken der Selbstfürsorge wichtig. Warum fällt uns das manchmal so schwer? Warum gehen wir lieber zum Masseur, wenn wir bereits Verspannungen haben anstatt vorab selbst für Geschmeidigkeit zu sorgen? Ja: Es ist mühsam, permanent auf sich achtzugeben. Und mitunter kann es herrlich sein, sich einfach einer versierten Fachperson zu überlassen, die unseren Körper wieder «richtet». Doch je kontinuierlicher wir achtsam mit uns umgehen, desto länger wird unser Organismus es uns danken – dieses Prinzip lebte Alfred Vogel ja bis ins höchste Alter beispielhaft vor. Was folgt daraus? Jede Menge Tipps im kommenden Jahr – für Sie als Anregung zur aktiven Beschäftigung mit Ihrer Gesundheit! Eine kleine Serie wird sich der Kiefer- und Nackenproblematik widmen. «Du bist, was du isst» darf wieder als Leitsatz bei den Ernährungsthemen im kommenden Jahr dienen; u.a. blicken wir tief ins Glas bei Säften und Energydrinks. Von Divertikel bis Schlafapnoe gehen wir diversen Erkrankungen bzw. deren naturheilkundlicher Behandlung auf den Grund. Wir freuen uns, wenn Sie uns auch 2022 die Treue halten und

uns weiterempfehlen.

Kommen Sie gesund ins neue Jahr! Herzlichst, Ihre

Andrew Poul

Gesundheits-Nachrichten Postfach 63 CH-9053 Teufen info@verlag-avogel.ch www.gesundheits-nachrichten.ch

Andrea Pauli a.pauli@verlag-avogel.ch