

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 3

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>



Einen Saft auf die Angst!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ist Ihnen das auch schon aufgefallen? Wo einst liebevoll dekorierte Lädeli waren, in deren Schaufenster ich mich gerne vertiefte, will man mir jetzt Essen ausser Haus schmackhaft machen. Mitunter scheint es, als bestehen manche Innenstädte nur noch aus Imbissvarianten, von veganen Burgern bis zu schreiend bunten Donuts. In diesem Zusammenhang fällt mir auch auf, dass vieles, was ich einst als «exklusiv» wahrnahm, heute Massenware ist. Beispiel Smoothies: Die gibt es sogar beim Discounter, selbstverständlich «100 Prozent naturrein». Ich weiss nicht recht. Unsere Autorin Christine Bielecki hat mal kritisch in die Saftflaschen geschaut.

Der Frühling naht, die Natur beginnt zu spriessen und Sie sollten jetzt «blau sehen»: Unsere Autorin Ingrid Zehnder lenkt Ihren Blick auf winzige Schönheiten in Bodennähe (Bücken ist ja ohnehin gesund und eine wertvolle Gymnastikübung!). Wem dabei unliebsames Getier den Spass verdirbt respektive Schauer des Grauens über den Rücken jagt: Stellen Sie sich Ihren Ängsten! Mehr Menschen, als man denkt sind, von einer Spinnenphobie betroffen. Ich empfehle: Ab in den Zoo! Ein neues Gruppentherapiekonzept der Universität Zürich in Kooperation mit dem Walter Zoo Gossau hilft Betroffenen, sich ihrer Spinnenangst zu stellen. Ich weiss, Zoos stehen heutzutage vielfach in der Kritik und sicher sind diverse Vorbehalte berechtigt. In diesem Fall aber wird der Auftrag eines Zoos, das Verständnis für Naturphänomene und Naturschutz zu wecken, aufs Beste erfüllt, finde ich. Denn wer das Wesen von Spinnen kennt, ihre Lebensräume und Gewohnheiten, weiss auch, dass sie friedliche Tiere sind. Denken Sie daran, ehe Sie in Ihrer Wohnung beim Frühjahrsputz Jagd auf so ein Krabbeltier machen ...

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