

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**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:** 03.04.2026

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



## Lust auf Sommerfrische?

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn es ein Wort gibt, das den Juni für mich perfekt beschreibt, dann ist es: Sommerfrische! Da darf ich jeweils in die Ferien, da ist es warm, aber noch nicht zu heiss (nun ja, je nach Entwicklung des Klimawandels), da schenkt uns die Natur eine Fülle erfrischender Beerenfrüchte und knackiger Gemüse, kurzum: Da fühlt sich das Leben (Weltkrisen jetzt mal aussen vor gelassen) leicht an. Das ist immer eine gute Gelegenheit, mich wieder mal Dingen zu widmen, die sonst aus dem Blick geraten sind.

Spezielle Körperübungen etwa, die morgens früh am Ostseestrand bei Sonnenaufgang gleich viel mehr Spass machen. Seit ich durch den Artikel unserer Autorin Tine Bielecki weiss, wie stabilisierend sich Beckenbodentraining auf die gesamte Körperhaltung auswirken kann, bin ich extrem motiviert, das wieder intensiv zu üben. Machen Sie mit? Ja, auch Sie, lieber Leser, denn gerade für Männer ist das sehr zu empfehlen! Im entspannten Urlaubsmodus lässt es sich gut durch die Natur streifen und Pflanzenkunde betreiben. Halten Sie doch mal Ausschau nach der Kleinen Braunelle – das hübsche Kraut gedeiht sogar am Wegesrand. Prunella vulgaris kann man als Heilmittel und in der Küche verwenden. Wir geben Ihnen Tipps zur Anwendung.

Bei meiner Recherche zum Thema Schafskäse stiess ich auf eine Feta-Bar in Thessaloniki. Dort werden Fetapralinen mit Mohnsamen kredenzt – das wäre doch mal einen kulinarischen Versuch wert, oder? Den Blick aufs Tierwohl sollte man gleichwohl nicht ausser Acht lassen, gerade bei Milchprodukten. Vegane Alternativen gibt es selbst für Feta.

Und jetzt: Einen genussvollen Juni und eine grosse Portion Sommerfrische für Sie.

### Korrigendum:

In unserem Beitrag *Jetzt mal «durchschnufe»!* in der Mai-Ausgabe muss es heissen (S. 22): «Wenn wir uns zu wenig bewegen – und das ist in der heutigen Zeit ja ein grosses Problem – verlieren wir an Lungenvolumen.»

Wir hatten irrtümlich «Lungenfunktion» geschrieben – das ist natürlich ein beträchtlicher Unterschied.

Atmen können wir ja trotzdem, auch wenn wir unfit sind.

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