

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 1-2

**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:** 17.04.2026

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



## Naturnah ins neue Jahr

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Neues Jahr, alles auf dem Prüfstand? Ein hehres Ziel, das in der Regel an unseren Gewohnheiten scheitert. Dabei können neue Konzepte wirklich lohnend sein. Wobei – was scheinbar neu daherkommt, haben ja oftmals unsere Vorfahren schon erfolgreich betrieben. Beispiel: das Prinzip des Waldgartens. Kleinräumige Vielfalt statt grosser Flächen, orientiert an den Kreisläufen der Natur. Dieses Thema haben wir bewusst an den Anfang des Jahres gestellt, auch wenn jetzt noch nicht wirklich «Gartensaison» ist. Wäre doch toll, wenn Sie sich für das Prinzip begeistern und es in Ihrem Garten (so vorhanden) in 2023 versuchen umzusetzen!

Naturnah leben und wirtschaften, wo immer möglich, wäre also ein erstrebenswertes Ziel. Manchmal bedarf es aber auch der modernen (Medizin-)Technik. Denn wer kennt das nicht: Wenn Beschwerden auftreten, möchte man gerne umgehend wissen, was mit einem los ist. Also ab in die Röhre und schnell mal scannen? Die moderne bildgebende Diagnostik bietet viele Möglichkeiten – nicht alle sind jedoch jederzeit sinnvoll. Wir geben einen Überblick und vertreten dabei die Devise: Der Nutzen sollte die Risiken überwiegen.

Holt uns irgendwann das ein, was wir nicht richtig verarbeitet haben im Leben? Die Frage stellt sich mit zunehmendem Alter häufiger, das weiss ich aus meinem persönlichen Umfeld. Hier gilt es, rechtzeitig therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, dessen sollte man sich nicht schämen. Wichtig ist der Blick auf mögliche frühe Traumata auch für das Personal in Alters- und Pflegeheimen – dort sollte man sich bewusst sein, dass der Zustand plötzlichen hilflosen Ausgeliefertseins Unangenehmes und Verdrängtes aus frühen Tagen wieder reaktivieren kann.

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

*Andrea Pauli*

Andrea Pauli  
a.pauli@verlag-avogel.ch

Dieses Heft ist wieder eine **Doppelausgabe**. Die nächste GN erscheint im **März 2023**.

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