Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
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: 16.12.2025

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

Frischekick und Schmerzhilfe

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zierliche Gestalt mit robuster Konstitution: Na, um wen geht es? Genau: Bellis perennis, das Gänseblümchen. Es ziert nun wieder Wiesen, Wegränder und Bergmatten. Ein erfrischender Anblick! Gänseblümchen zählen seit alters her zu den bewährten Wundheilpflanzen, werden aber auch für innere Anwendungen geschätzt, z.B. in Hustenteemischungen. Und: Sie sind ein wunderbarer Frischmacher! Wer seinem fahlen Winterteint einen Frühlingskick verpassen möchte, sollte losziehen, Blüten sammeln und sie zu hautschmeichelnden Kosmetika verarbeiten. Wir verraten Ihnen Rezepte dazu.
Aber nicht nur zum Gänseblümchen-Sammeln lohnt es sich, jetzt wieder mehr vor die Tür zu gehen. Natürliches Licht und der Anblick der erwachenden Natur sind unschätzbare Wohlfühl-Stimulatoren für unseren Organismus.
Da möchten Sie am liebsten gleich lossprinten? Keine Frage: Laufen ist Volkssport geworden, allerorten sieht man Leute jeden Alters eifrig durchs Gelände joggen. Das ist prinzipiell zu begrüssen, nicht umsonst raten wir in jeder Ausgabe der «GN» zu Bewegung. Aber: Man sollte immer wissen, was man wie und warum tut. Darum schauen wir uns in diesem Heft die Sache mit dem Laufen noch mal genauer an.

Manche Schmerzen haben Frauen ganz exklusiv für sich, etwa den Geburtsschmerz. Eine hinterhältige Sache ist der Schmerz, der durch Endometriose verursacht wird. Nicht selten dauert es Jahre, wenn nicht gar Jahrzehnte, ehe die Diagnose gestellt und den betroffenen Frauen geholfen wird. Ich finde: Das ist ein Thema, über welches auch Männer Bescheid wissen sollten. Nicht zuletzt, weil sich das damit verbundene Leiden auf die Partnerschaft auswirken kann.

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