Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 3

Vorwort: Editorial
Autor: Pauli, Andrea

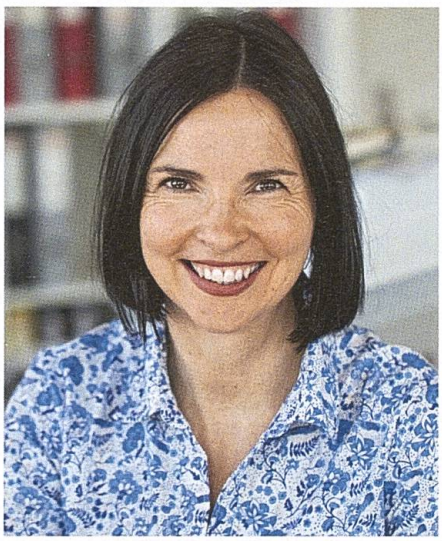
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 25.12.2025

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



Massvoller März

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wie fühlen Sie sich? Frühlingsfit? Falls nicht, versuchen Sie einfach mal eins: weniger essen! Die Wissenschaft ist sich einig wie nie darin, dass Nahrungskarenz, also der Verzicht auf Nahrung für eine bestimmte Zeit, ein wahrer Jungbrunnen ist. Mir selbst bekommt es am besten, abends nichts mehr zu essen. Andere brauchen bis weit in die erste Tageshälfte hinein nichts und fühlen sich gut dabei. Entscheidend ist: Überfluss meiden. Unser Körper muss stetig «aufräumen» können, und das gelingt ihm am besten, wenn er nicht auch noch mit dem Verdauen riesiger Essensmengen beschäftigt ist. Darüber berichten wir in den «Gesundheits-Nachrichten» ja regelmässig. Unsere Autorin Gisela Dürselen hat das Thema entsprechend aktuellem Forschungsstand noch einmal sehr gut auf den Punkt gebracht.

Massvoll essen ist das eine – gut verdauen aber auch immens wichtig. In Südamerika vertraut man bei diesem Thema traditionell auf Boldoblätter. Und wie könnte es anders sein: Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel stiess bei seinen Forschungsreisen schon früh auf die Heilpflanze und liess sich zur Entwicklung eines wirkungsvollen Phytopharmakons inspirieren.

Mögen Sie eigentlich die Umstellung auf die Sommerzeit, die uns Ende März wieder eine Stunde «klaut»? Ich habe Mühe damit und fände die chronobiologisch sinnvollere «Normalzeit» wohltuender. Spannend in puncto Chronobiologie sind jedenfalls Blütenpflanzen – die haben ihre ganz eigene Weck- und Schlafenszeit. Welche Blüte zu Ihrer Lieblingsaufstehzeit wach wird, zeigt unsere Tabelle auf S. 20.

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