

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 81 (2024)

**Heft:** 4

**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

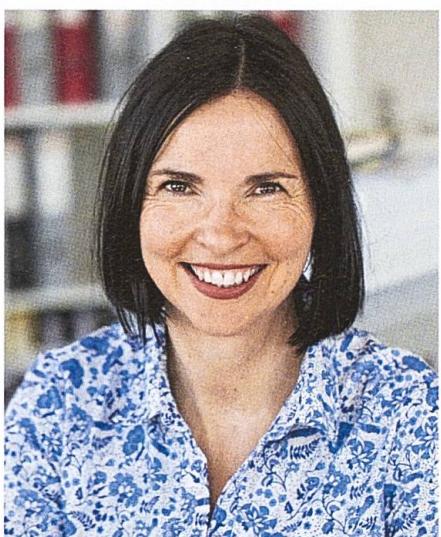
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



## Im Salat liegt die Ruhe

**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

«Als ich älter zu werden begann... war ich nur dadurch imstande, mir den nötigen Schlaf zu verschaffen, dass ich abends eine Portion gekochten Salats verspeiste», notierte einst Galen. Der bedeutendste Arzt der Antike (neben Hippokrates) hatte erkannt, dass Römersalat eine sedierende Wirkung zeigt. Im Mittelalter schätzte man den getrockneten Milchsaft von *Lactuca sativa* als beruhigende Arznei.

Heute ist Lattich allseits bekannt als Hauptzutat des kulinarischen Klassikers «Ceasar Salad». Sein wohltuendes Potenzial für erholsamen Schlaf indes gilt es wiederzuentdecken. Wir enthüllen Ihnen Salatblatt für Salatblatt, was *Lactuca sativa* zu bieten hat. Über verwildert anmutende Lattich-Anbauflächen sollte man übrigens nicht vorschnell gärtnerisch die Nase rümpfen: Gerade der geschossene Blütenschaft ist reich an Milchsaft!

Apropos «verwildert»: Der Natur tut es gut, wenn wir ihr nicht überall unseren Ordnungssinn und unser Nutzprinzip aufzwingen. Das kann man gar nicht oft genug betonen. Um ein Gespür dafür zu entwickeln, wie wichtig die vielbeschworere Biodiversität ist, stellen wir Ihnen vier wunderbare Spaziermöglichkeiten vor. Unser Autor, der promovierte Biologe und Profi-Wanderer Heinz Staffelbach, kennt sich bestens aus in der Schweizer Landschaft – folgen Sie ihm gerne nach!

Und nun geniessen Sie die schmeichelnde Frühlingsluft, die erwachende Blütenpracht, das Vogelgezwitscher – die Frische dieser Jahreszeit tut der Seele gut.

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