

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 81 (2024)

**Heft:** 9

**Vorwort:** Spätsommer-Weisheiten

**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

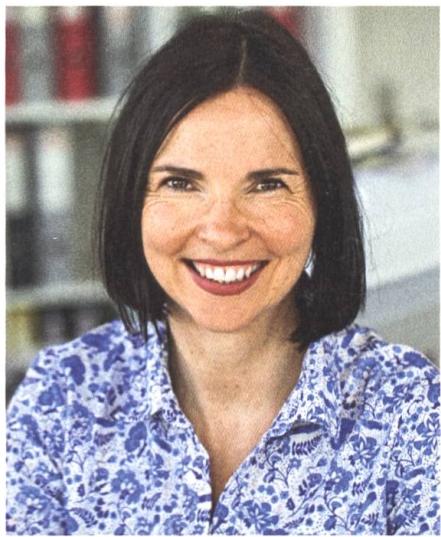
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.01.2026

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



## Spätsommer-Weisheiten

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Dem Hundertjährigen Kalender zufolge ist das Wetter im September wegweisend für das, was im weiteren Jahresverlauf zu erwarten ist; davon künden zahlreiche Bauernregeln. Wir sind keine «Wetterschmöcker», wagen aber folgende Vorhersage: Wer im Spätsommer bereits was für seine Abwehrkräfte tut, wird im Winter weniger schniefen und husten. Darum lege ich Ihnen die Top-Frucht der Vitamin-C-Lieferanten ans Herz: die Hagebutte. So ein kleines Ding und derart voll vitaler Stoffe, die uns nützen! Da kann ich mal wieder nur Alfred Vogels Kernaussage zitieren: «Die Natur ist meine liebste Universität!» In diesem Sinne lade ich Sie auch gerne zum vertieften Blick auf spezielle Winzlinge ein: Samen. Klar, die von Mohn und Lein kennt man – aber von Breitwegerich oder Malve? Der Beitrag unserer Autorin Gisela Dürselen zu den Kraft-Körnchen hat auch bei mir Wissenslücken geschlossen – und Appetit geweckt.

Mit gebührendem Respekt nähre ich mich bei Spaziergängen jetzt allerdings der Eibe. So einladend deren Früchte aussehen – lieber Finger davon lassen. Zwar ist der rote Samenmantel ungiftig, ansonsten aber alle Teile des Baumes toxisch. Wie der Mensch so ist, hat er sich das ehedem kriegerisch zunutze gemacht. Da halte ich es lieber mit jenen, die aus dem elastischen Eibenzapfen auch heute noch gefällige Kunstwerke schnitzen. Wer ein natürliches Eibenvorkommen bestaunen möchte: Machen Sie Ihren Spätsommer-Sonntagsspaziergang doch mal im Gebiet Uetliberg-Albis vor den Toren Zürichs. Ausreichend Bewegung an der frischen Luft ist, wie Sie ja wissen, auch eine hervorragende Prophylaxe gegen die lästigen Viren, die uns im Herbst und Winter wieder begegnen werden.

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Andrea Pauli".

Andrea Pauli  
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
[info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)  
[www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch)