

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 78 (2021)

**Heft:** 12

**Vorwort:** Editorial

**Autor:** Pauli, Andrea

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

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



## Für sich selbst Sorge tragen

**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

Sind Sie auch in der Stimmung für «Seelenwärmer»? Mir ist jetzt täglich nach dem wohligen Geruch von Zimt und ätherischen Ölen, und meine Redaktionskollegen müssen wieder allerhand Duftmarken über sich ergehen lassen. Ich habe jedenfalls den Eindruck, meine Abwehrkräfte damit zu stärken; zudem heben Minze, Thymian, Orange & Co. im Wasserdampfbehälter auf der Büroheizung meine Laune.

Was Ihre Laune befördern kann, ist ziemlich sicher die ayurvedische Selbstmassage, die Petra Horat Gutmann in dieser Ausgabe beschreibt. Dabei finde ich besonders den Gedanken der Selbstfürsorge wichtig. Warum fällt uns das manchmal so schwer? Warum gehen wir lieber zum Masseur, wenn wir bereits Verspannungen haben anstatt vorab selbst für Geschmeidigkeit zu sorgen? Ja: Es ist mühsam, permanent auf sich achtzugeben. Und mitunter kann es herrlich sein, sich einfach einer versierten Fachperson zu überlassen, die unseren Körper wieder «richtet». Doch je kontinuierlicher wir achtsam mit uns umgehen, desto länger wird unser Organismus es uns danken – dieses Prinzip lebte Alfred Vogel ja bis ins höchste Alter beispielhaft vor. Was folgt daraus? Jede Menge Tipps im kommenden Jahr – für Sie als Anregung zur aktiven Beschäftigung mit Ihrer Gesundheit! Eine kleine Serie wird sich der Kiefer- und Nackenproblematik widmen. «Du bist, was du isst» darf wieder als Leitsatz bei den Ernährungsthemen im kommenden Jahr dienen; u.a. blicken wir tief ins Glas bei Säften und Energydrinks. Von Divertikel bis Schlafapnoe gehen wir diversen Erkrankungen bzw. deren naturheilkundlicher Behandlung auf den Grund. Wir freuen uns, wenn Sie uns auch 2022 die Treue halten und uns weiterempfehlen.

Kommen Sie gesund ins neue Jahr!  
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