

Editorial

Autor(en): **Pauli, Andrea**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



Fitness für den Rachen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Atmen Sie mal tief durch die Nase ein. Beim Ausatmen lassen Sie dann locker Ihre Lippen vibrieren. Das macht eine Art «Brrrrr»-Geräusch. Nicht so einfach, gell? Erst recht nicht, wenn man im zweiten Schritt zugleich den Mund auf die Öffnung eines bestimmten Instrumentes pressen und einen tiefen Brummtönen erzeugen soll. Was es damit auf sich hat? Ich habe für Sie Anti-Schnarch-Trainingsmethoden ausprobiert. Das Medizinische Didgeridoo ist eine echte Herausforderung für mich. So richtig sonor klingt der von mir erzeugte Anfangston leider noch nicht. Weiter bin ich schon mit der Mundhantel, auch wenn mich das Einsetzen des Gerätes jedesmal unangenehm an die Abdruckschienen beim Zahnarzt erinnert. Was mich gleichwohl sehr für beide Methoden einnimmt: Man kann selbst etwas tun und seine Rachenmuskulatur dank der Übungen frappierend stärken (Disziplin vorausgesetzt).

Vom Rachentraining zum Gaumenkitzel: In jüngeren Jahren konnte man mich mit Earl-Grey-Tee jagen, ich fand das Aroma befremdend. Heute schätze ich die eigenwillige Duft- bzw. Geschmacksnote sehr. Witzigerweise bekam ich zum Geburtstag von meinem Redaktionskollegen Tino «Appenzeller Hosenknöpf», ein traditionelles Gebäck mit Bergamotteöl – passt genau zum lukullischen Naturthema in dieser Ausgabe! Die Frucht selbst gilt ja nicht als Schönheit. Aber wie so oft im Leben zählen eben die inneren Werte. Man erzählt sich, das Bergamotte-Odeur trage sogar bei den Erntehelfern, die ja in der Regel einen harten Job haben, zu erstaunlich gehobener Stimmung bei. Ob das ins Reich der Legenden gehört? Wer als Ferienziel in diesem Jahr Kalabrien gewählt hat, kann ja mal auf Recherchetour gehen. Ich bin gespannt, was Sie mir berichten werden...

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