

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. 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: 16.05.2025

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 Milchsafte 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 Blütenschatte ist reich an Milchsafte!

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 vielbeschworene Biodiversität ist, stellen wir Ihnen vier wunderbare Spaziermöglichkeiten vor. Unser Autor, der promovierte Biologe und Profi-Wanderer Heinz Staffebach, 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