

Editorial

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

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **78 (2021)**

Heft 12

PDF erstellt am: **27.09.2024**

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.



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