

Editorial

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

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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>



Friskick und Schmerzhilfe

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zierliche Gestalt mit robuster Konstitution: Na, um wen geht es? Genau: *Bellis perennis*, das Gänseblümchen. Es ziert nun wieder Wiesen, Wegränder und Bergmatten. Ein erfrischender Anblick! Gänseblümchen zählen seit alters her zu den bewährten Wundheilpflanzen, werden aber auch für innere Anwendungen geschätzt, z.B. in Hustenteemischungen. Und: Sie sind ein wunderbarer Frischmacher! Wer seinem fahlen Winterteint einen Frühlingskick verpassen möchte, sollte losziehen, Blüten sammeln und sie zu hautschmeichelnden Kosmetika verarbeiten. Wir verraten Ihnen Rezepte dazu.

Aber nicht nur zum Gänseblümchen-Sammeln lohnt es sich, jetzt wieder mehr vor die Tür zu gehen. Natürliches Licht und der Anblick der erwachenden Natur sind unschätzbare Wohlfühl-Stimulatoren für unseren Organismus.

Da möchten Sie am liebsten gleich lossprinten? Keine Frage: Laufen ist Volkssport geworden, allerorten sieht man Leute jeden Alters eifrig durchs Gelände joggen. Das ist prinzipiell zu begrüßen, nicht umsonst raten wir in jeder Ausgabe der «GN» zu Bewegung. Aber: Man sollte immer wissen, was man wie und warum tut. Darum schauen wir uns in diesem Heft die Sache mit dem Laufen noch mal genauer an.

Manche Schmerzen haben Frauen ganz exklusiv für sich, etwa den Geburtsschmerz. Eine hinterhältige Sache ist der Schmerz, der durch Endometriose verursacht wird. Nicht selten dauert es Jahre, wenn nicht gar Jahrzehnte, ehe die Diagnose gestellt und den betroffenen Frauen geholfen wird. Ich finde: Das ist ein Thema, über welches auch Männer Bescheid wissen sollten. Nicht zuletzt, weil sich das damit verbundene Leiden auf die Partnerschaft auswirken kann.

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