

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 80 (2023)

**Heft:** 6

**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:** 24.04.2025

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



## Auf die Signale des Körpers achten

**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

Die Signale des eigenen Körpers ernst nehmen: Das zahlt sich in kaum einer Situation mehr aus als bei einem Schlaganfall. Denn selbst wenn das erste «Schlägli» harmlos anmutet und die Anzeichen wieder vergehen – das Risiko für einen bedrohlichen Folgeschlaganfall ist enorm. Entscheidend, sagen Fachärzte, ist die Ursachenforschung. Und da wären wir schon gleich bei den Risikofaktoren und womit man diese minimiert. Sie ahnen es sicher: mit einem gesunden Lebensstil. Die *untere* Grenze an moderater Bewegung, die aktuelle Leitlinien empfehlen: 150 Minuten pro Woche. Also an fünf Tagen je 30 Minuten z.B. schnelles Gehen, langsames Velofahren, genüssliches Schwimmen oder beschwingtes Tanzen. Das lässt sich schaffen, oder? Ich zähle für mich persönlich einfach auch einen gründlichen Hausputz inklusive Fensterreinigung zur Kategorie «moderate Bewegung» – motiviert ungemein!

Ungeheuer spannend finde ich die Chronobiologie. Jedes Organ, sogar jede einzelne Zelle hat einen eigenen Rhythmus. Hautverletzungen etwa, die nachts zugefügt wurden, heilen 60 Prozent langsamer als solche die tagsüber entstanden sind, stellten Forscher fest. Faszinierend! Wenn Sie sich fragen, weshalb Sie alljährlich von einer Sommergrippe geplagt werden: Das hat vielleicht mit dem «Takt der Jahreszeiten» zu tun.

Manche finden es grusig, ich löföle gerne mal eine Portion mehr aus dem Glas: Wacholder-Latwerge gehört bei mir zum Küchenstandard. Auf die Kunst der Herstellung von Latwergen versteht man sich in Gossau SG – ich war für Sie auf Stipvisite in der Fabrikation...

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Andrea Pauli".

Andrea Pauli  
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
info@verlag-avogel.ch  
www.gesundheits-nachrichten.ch