

Editorial

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

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6

PDF erstellt am: **08.08.2024**

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>



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 löffle 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". The signature is fluid and cursive.

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

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