Viel frische Luft macht manches wieder gut

Autor(en): **Noser, Marianne**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **87 (2009)**

Heft 11

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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

EDITORIAL

Viel frische Luft macht manches wieder gut

Von Marianne Noser, Chefredaktorin

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn die Tage kürzer werden und das Wetter nass, grau und neblig wird, dann schlägt das vielen Menschen aufs Gemüt. Manche fühlen sich in der kühlen Jahreszeit energielos, deprimiert, desinteressiert und haben schlechte Laune. Fachleute gehen davon aus, dass etwa 20 Prozent der europäischen Bevölkerung mit **winterlichen Stimmungsschwankungen** kämpfen. Davon leiden etwa zwei bis drei Prozent an einer saisonal abhängigen Depression (SAD) – das sind in der Schweiz rund 150 000 Personen. Dieser Erkrankung, die oft auch **Winterblues** genannt wird, ist man aber nicht einfach ausgeliefert. Im Artikel von Karin Zahner (ab Seite 6) erfahren Sie, dass sich SAD heute dank moderner Medikamente und Psychotherapie sehr gut behandeln lässt. Aber auch, dass jede und jeder im Alltag aktiv dazu beitragen kann, **einem Stimmungstief vorzubeugen.** Dazu gehören beispielsweise eine positive Lebenseinstellung, anregende Musik, bunte Kleidungsstücke, feine Düfte, ein wohltuender Saunabesuch, ein Treffen mit Freundinnen oder Kollegen, Ausflüge und vor allem tägliche Bewegung an der frischen Luft.

Wie wäre das also, wenn Sie diese Ratschläge gleich in die Tat umsetzen würden? Beispielsweise mit einem Abstecher **in die Ostschweiz, genauer nach Wil?** In der Reportage von Gallus Keel lesen Sie, weshalb es sich lohnt, dem oft verkannten Städtchen einen Besuch abzustatten und dieses in aller Ruhe zu entdecken.

Gutes tun kann man Körper und Seele auch mit einem feinen Essen. Wer wüsste dies besser als **Annemarie Wildeisen, die wohl bekannteste Köchin der Schweiz?** Im grossen Interview verrät die 63-Jährige, weshalb sie Kochen zum Beruf gemacht hat und wo sie die Ideen für neue Kreationen und Kochbücher findet. Sie gewährt im Gespräch mit der Zeitlupe ausserdem einen Einblick in ihr Familienleben und erzählt, wie sie sich vom Alltagsstress am besten und schnellsten erholt.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre der neuen Zeitlupe viel Spass und anregende Informationen. Geniessen Sie überdies stimmungsvolle Novembertage voller Lebenslust, mit regelmässigen Spaziergängen im Freien. Denken Sie immer daran: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur eine falsche oder unpassende Bekleidung.

IMPRESSUM

ZEITLUPE

Die Zeitlupe wird von Pro Senectute Schweiz herausgegeben und erscheint im 87. Jahrgang.

Redaktionsadresse
Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich
Telefon 044 283 89 13, Fax 044 283 89 10
Mail info@zeitlupe.ch, www.zeitlupe.ch

Herausgeberin
Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich
www.pro-senectute.ch

Chefredaktion
Marianne Noser (nom)

Redaktion
Annegret Honegger (agh), Gallus Keel (gk), Usch Vollenwyder (uvo), Karin Zahner (zak)

Leitung Bildredaktion
Nicole Spiess
Grafik/Layout/Produktion
Nadia Lattmann (verantw.), Martin Hauzenberger (hzb), Pascal Birchler, Heike Burkard (Korrektorat)
Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Markus Mauron, Kurt Seifert (kas)
Verlagsleitung a. i.
Sandra Geiger
Lesermarkt
Heidi Jauch (juh)
Redaktionssekretariat
Ursula Karpf, Belén Delay

Abonnemente, Adressänderungen
Ursula Karpf, Telefon 044 283 89 13, Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich, info@zeitlupe.ch
Abonnements- und Einzelverkaufspreise
10 Ausgaben jährlich CHF 42.–, Europa CHF 50.– (EUR 34.–), übriges Ausland CHF 60.–, Einzelverkaufspreis CHF 5.– (Kioskpreis)

Zeitlupe als Hörzeitschrift
SBS (Schweizerische Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte), Auskunft über Telefon 043 333 32 32
Inserate Ziegler Druck- und Verlags-AG, Postfach 778, 8401 Winterthur, Pablo Vecchi, Telefon 052 266 99 94
Michael Metz, Telefon 052 266 99 85
Kleinanzeigen Tarife/Adresse auf Seite 46
Druckvorstufe Bilder, Druck und Expedition
Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur
Auflage 70 612 Exemplare (WEMF 2008), Leserschaft 165 000 (MACH 2009-2) – ISSN 1420-8180
Für unverlangt eingesandte Unterlagen kann die Redaktion keine Haftung übernehmen.
Die Hatt-Bucher-Stiftung ermöglicht EL-Bezügerinnen und -Bezügern das Gratisabonnement der Zeitlupe. Herzlichen Dank für die Unterstützung.
(Einzelheiten bei Ursula Karpf, Telefon 044 283 89 13)

Die nächste Zeitlupe erscheint am 24. November 2009.