

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **61 (2004)**

Heft 2: **Rheuma : hilft Kälte oder Wärme?**

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.



**Bild des Monats** 3  
Pistazien (Pistacia vera)

**Editorial** 5

**Aktuelles und Wissenswertes** 6

- Stress verursacht Depressionen
- Krebsvorbeugender Hopfen
- Apropos Chitosan
- Bäume wachsen in der Stadt schneller
- Neues im Schweizer Gesundheitswesen
- Buchtipp: «Tinnitus lindern»
- Moorbad in Gontenbad/AR
- Johanniskraut und Pille: Entwarnung
- Hänseleien sind nicht harmlos
- Tagung in Thun: Pflegebedürftige Eltern
- Neue Forschungen zur Efeu-Wirkung
- Weniger Wechseljahrschmerzen verordnet
- Ur-Dinkelspreu
- Reise nach Sri Lanka

**Thema des Monats** 10

In der Rheumabehandlung hat die Physiotherapie mit ihren Kälte- und Wärmeanwendungen einen festen Platz. Lesen Sie, was wann hilft und wie Sie sich zuhause bei chronischen Gelenkproblemen und/oder Gelenkentzündungen selbst helfen können.

**Patient Knie** 17



Neue Forschungen haben ergeben, dass die Wirkstoffe der Arnika Entzündungen in den Gelenken schon ganz am Beginn der dabei ablaufenden chemischen Prozesse stoppen können. Ähnliches kennt man bisher nur von Kortison, das aber gespritzt werden muss.

**Heiss, scharf und heilend** 18

Peperoncini oder Chilischoten gibt es in den verschiedensten Schärfegraden. Besonders in Asien sind die «heissen» Früchte Bestandteil der täglichen Nahrung. Der Scharfmacher in den Chilis, ein Stoff namens Capsaicin, schickt Flammen durch Kehle und Gehirn, betäubt aber auch Nervenschmerzen. Kaum etwas davon findet sich in Gemüsepaprika, der deshalb nicht weniger gesund ist.

**Im Takt der inneren Uhr** 22

Essen wir aus purer Gewohnheit zu bestimmten Zeiten? Ist der frühe Morgen der richtige Zeitpunkt, zur Arbeit zu gehen? Wann ist unsere Konzentration am besten? Und richtet sich die Einnahme von Medikamenten nach der Tageszeit? Chronobiologie und Chronomedizin haben die Antworten.



**Schleudertrauma** 26

Schleudertraumata infolge von Auto- oder Sportunfällen sind ein komplexes Thema. Auch die Homöopathie hat Lösungsansätze.

**Professor Bankhofer im Interview** 28

Der prominente Buchautor und TV-Gesundheitsexperte mag den Winter und weiss, welche guten Kräuter uns bei schlechtem Wetter beschützen.

**Gesundheitsforum** 32

Expertin am Telefon: Ingrid Langer

**Was? Warum? Wie?** 32

Babys, die zuviel schreien

**Leserforum** 33

**News/Impressum** 36

Stehen Sie Kopf!

**Zum Sammeln: Die A. Vogel Naturküche**

Scharfe Eintöpfe

**GN-Themen im nächsten Monat**

Keine Angst vorm Fett  
Mit Fettsäuren gegen Entzündungen

Im Trend: NIA – Getanzte Fitness

Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben.  
Interview mit Dr. Marianne Koch