Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **70 (2013)**

Heft 5: **Wechseljahre : keine Zeit für Trübsal**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Kein Grund für Trübsal

Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren haben auch seelische Folgen. Da fliessen oft Tränen, schwankt die Laune und flieht der Schlaf. Die Pflanzenheilkunde kann helfen.

10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Bringt Farbe ins Essen!

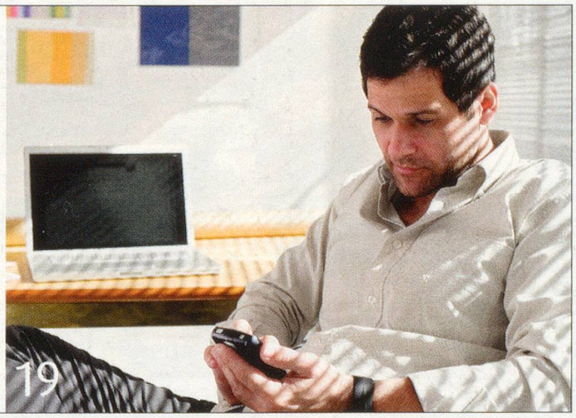
Dass sich Gemüse und Obst so leuchtend und appetitlich bunt präsentieren, liegt an sekundären Pflanzenstoffen. Die können aber noch viel mehr!

14

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Digitale Helfer

Blutdruck messen per App? Moderne Technologie hält auch im Gesundheitsbereich Einzug und kann zum smarten Helfer für Ärzte und Patienten werden.


19

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Sanfter Druck 22

Schnelle Hilfe für Kinder bietet bei so manchem Wehwehchen die Akupressur. Gewusst wie!

NATUR & UMWELT

Stadtwildnis 26

Wieso der Alpensegler in der Stadt wohnt und die Strassentaube ein Bergvogel ist.

RUBRIKEN

Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Leserforum	30
Vorschau/Impressum	34
Anzeigen & Adressen	38

Eisvogel (Alcedo atthis): Das Leben in der Stadt ist leider streng reglementiert.