Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **76 (2019)**

Heft 4

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

Inhalt

10 | Training statt OP

April 2019

10 Trainieren statt operieren

Von der Schulter über den Rücken bis zu den Füssen schmerzt es? Noch lange kein Grund, gleich an eine OP zu denken. Innovative Bewegungskonzepte können viel ausgleichen, wie das Beispiel der Spiraldynamik zeigt. Konsequent üben ist dabei natürlich Voraussetzung ... — **Körper & Seele**

14 Die Cholesterin-Frage

Wie ist das jetzt mit den Blutfettwerten und den Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen? Wir beleuchten den Stand der Dinge, erwägen Pro und Contra fettsenkender Wirkstoffe und geben einen Überblick über die wichtigsten Öle für die tägliche Ernährung. — **Naturheilkunde & Medizin**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipp
31 Leserforum
37 Vorschau/Impressum
38 Anzeigen & Adressen

Inhalt

Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von Joannis Malathounis

19 «Unhörbarer» Lärm

Es vibriert und brummt permanent und man möchte nur noch davonlaufen: Wer tieffrequenten Schall wahrnimmt, ist mitunter einer immensen Belastung ausgesetzt. Wir klären, was Betroffene wissen müssen. — **Körper & Seele**

23 Bösewicht Zucker?

Für viele ist es schwierig, Süssem zu entsagen. Muss man das überhaupt? Wo ist überall Zucker drin? Und was bewirkt er im Körper? Ein kritischer Blick auf Zucker & Co. — **Ernährung & Genuss**

27 Es zirpt kaum noch

Nachtfalter, Heuschrecken, Borstenschwänze, Rosenkäfer: Finden Sie allesamt «eklig» und entbehrlich? Der immense Benefit der Krabbeltiere für Natur und Mensch wird gemeinhin viel zu gering geschätzt. Höchste Zeit umzudenken, erst recht angesichts des massiven Rückgangs der wichtigen Insekten. — **Natur & Umwelt**