Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Selbsthilfegruppen**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

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

KÖRPER & SEELE

Gemeinsam stärker sein

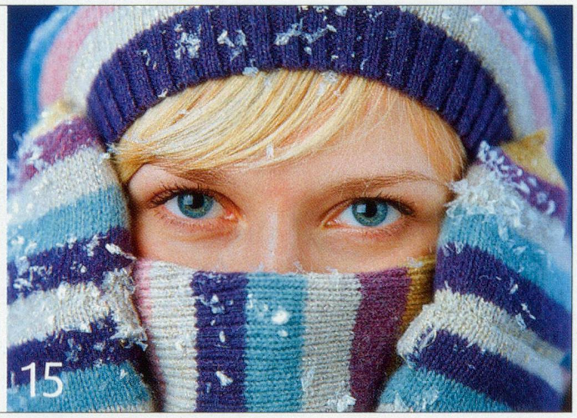
In Selbsthilfegruppen lässt sich mit Erkrankungen und Belastungen besser umgehen als alleine. Unter Experten gelten sie als wichtige Ergänzung zu den professionellen Versorgungssystemen.

10

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Heisse Tipps für kalte Ohren

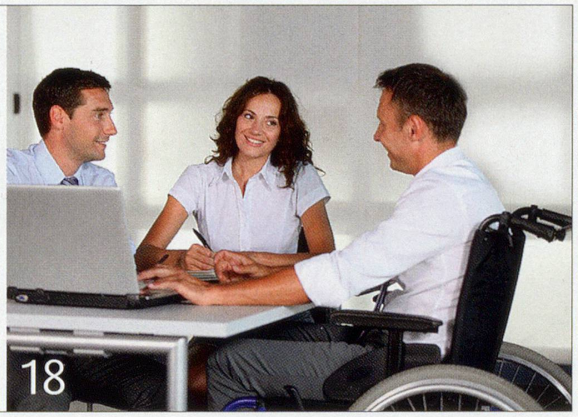
Unsere Hörorgane sind empfindlicher als man denkt – und Kälte und Nässe können ihnen schaden. Nur warme Ohren bleiben auch bei tiefen Temperaturen gesund.


15

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Lebensqualität trotz Handicap

Von lang andauernden Krankheiten und chronischen Leiden sind viele Menschen betroffen. Wichtig für die tägliche Lebensqualität: trotz und mit der Krankheit aktiv bleiben.


18

NATUR & UMWELT

Winterwunder 22

Genau geschaut: Warum sieht nach dem ersten Schnee die Landschaft aus wie eine Flickendecke?

ERNÄHRUNG & GENUSS

Zwiebeln 24

Nicht nur viele Häute, auch überraschend viele gesunde Eigenschaften hat die Küchenzwiebel.

RUBRIKEN

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

Felsenpinguin-Familie (Eudyptes chrysocome): Zusammen ist man weniger allein.