

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 10: Prehabilitation : Fit vor der OP

## Inhaltsverzeichnis

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



10 | Tinnitus

# Oktober 2017

## 10 Quälgeist im Ohr

Es pfeift, zischt, rauscht oder rumort sonstwie im Ohr: Ein Tinnitus kann eine zermürbende Sache sein. Therapiemöglichkeiten gibt es eine Menge, nicht alle sind hilfreich. Der Forschungsbedarf ist noch immer gross. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 15 Vom Blatt bis zur Wurzel

Viel zu viel wandert beim Gemüserüsten in den Abfall. Dabei können zahlreiche Pflanzen bedenkenlos mit Stumpf und Stiel verzehrt werden. Gourmetköche tischen schon längst diese verschmähten «Reste» als Delikatesse auf. — **Ernährung & Genuss**

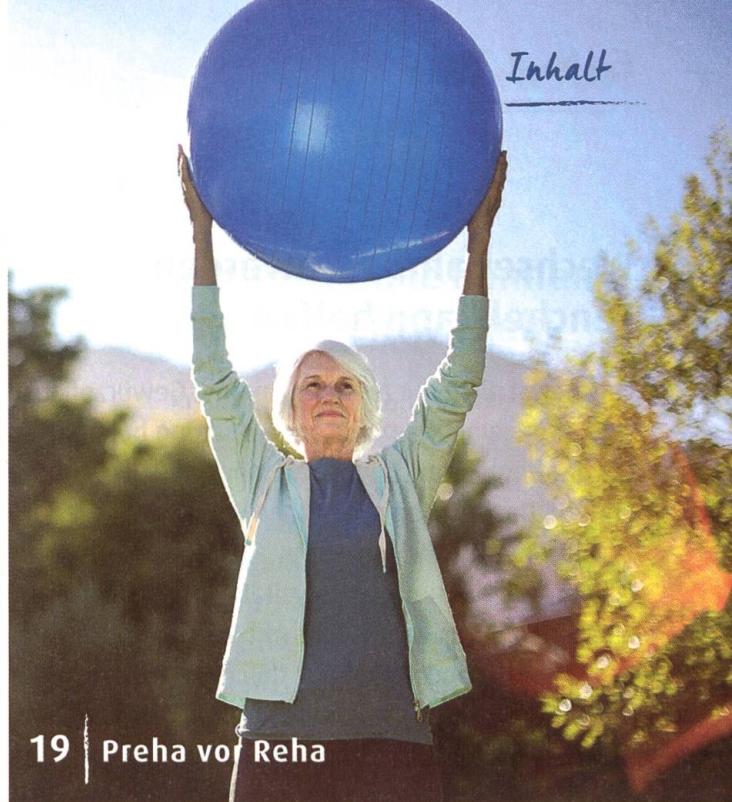
## Rubriken

- 6 Fakten & Tipps
- 6 Buchtipp
- 31 Leserforum

- 37 Vorschau/Impressum
- 38 Anzeigen & Adressen



15 | **Mit Stiel und Stumpf**



19 | **Preha vor Reha**



**Köstlich zum Nachkochen**  
Neue Rezepte von Vreni Giger

## 19 Fit vor der OP

Sich vor einem Eingriff zu schonen, ist gar nicht klug. Denn wer gezielt trainiert in eine Operation geht, kann sich danach rascher erholen. Das Konzept nennt sich «Prehabilitation». Diverse Studien bestätigen die Wirksamkeit. — **Körper & Seele**

## 27 Sanfte Pflege für Schwangere

Rund um die Geburt können Frauen von manchen «Zipperlein» geplagt sein. Doch die Natur hält Ausgleichendes parat. Eine Hebamme, eine Naturheilpraktikerin und eine Körpertherapeutin geben wertvolle Tipps. — **Körper & Seele**

## 23 Coach am Handgelenk?

Fitness-Armbänder liegen im Trend, Krankenkassen honorieren zunehmend ihre Verwendung. Sozialwissenschaftler sehen vor allem die Auswertung der Daten skeptisch. — **Lebensfreude & Wellness**