

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 7: **Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz**

PDF erstellt am: **30.04.2024**

### **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.

# INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR.... 4

## THEMA DES MONATS

Bluthochdruck kommt  
auf leisen Sohlen ..... 6

## GN-MEINUNGSUMFRAGE

Was die Leser von der  
Zeitschrift halten ..... 11

## HEUBLUMEN

Sack und Wickel  
gegen Schmerzen ..... 14

## SCHWEISSPERLEN UND DEOS

Schwitzen in gesunden  
und kranken Tagen ..... 16

## AUF DEM SPEISEPLAN

Karotten ..... 21

DIE PRAKTISCHE SEITE ..... 22

BILD DES MONATS ..... 23

## SERIE: SPORTVERLETZUNGEN II

Herz und Kreislauf ..... 24

## PAPRIKA

Gewürz und Gemüse ..... 27

## DER KLEINE TIERARZT

Was tun im Notfall? ..... 28

## AUS ALTER ZEIT

Zur Geschichte der  
Kräuterbücher, 3. Teil..... 30

## LESERFORUM

Erfahrungsberichte  
und Selbsthilfeforum ..... 33

Nachtrag zum Thema  
Zecken ..... 35

*Ich schlief und träumte, das Leben wäre Freude;  
ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht;  
ich handelte - und siehe: die Pflicht war Freude.*

Rabindranath Tagore

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Im Idealfall vollzieht sich unser tägliches Leben in einem gesunden, dynamischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Doch was heisst schon ideal? Sicher für jeden von uns etwas völlig anderes. Fühlen sich die einen im Beruf gerade so ausgelastet, dass sie ihre Aufgaben mit Freude und Tatkraft erledigen, halten sich andere mit dem selben Pensum für überfordert und gestresst. Nach der Pensionierung setzen sich manche neue Ziele und jammern dabei ständig über Zeitmangel, während sich für andere im gleichen Alter die Tage zäh und eintönig dahinziehen. Wie auch immer, der Versuch, das richtige Mass an Spannung und Entspannung zu finden, lohnt sich. Das bedeutet nicht, dass Leistung und Bequemlichkeit gleich viel Zeit in Anspruch nehmen müssen. Vielmehr ist es wichtig, aus jeder Situation so viel Lebensfreude wie möglich zu ziehen. Wem es gelingt, seine Spannungen motorisch abzureagieren, sei es durch regelmässiges Jogging oder Fitnesstraining, der verbringt seine Zeit in einem natürlicheren, gesünderen Rhythmus. Wer aber mehr Spass daran hat, zum Kegeln zu gehen, mit Freunden zu wetteifern, zu plaudern und zu lachen, der tut fast ebensoviel für eine gesunde Entspannung. Fast, sage ich, weil Kegeln (leider) meist in etwas düsteren Kelleretagen stattfindet. Dabei sind Licht, Luft und Landschaft doch die natürlichsten Gute-Laune-Spender.



In diesem Heft ist viel vom Herz-Kreislaufsystem die Rede und davon, was man dafür tun könnte, sollte, müsste. Wir sind uns bewusst, dass in den kurzen, faktenreichen Artikeln manchmal zu häufig «Sie sollten, Sie sollten nicht ...» vorkommt. Vielleicht aber ergreifen Sie persönlich doch die Chance, mit dem nötigen Wissen, mit Mut und Phantasie Ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber pflichtschuldigst zu handeln - und dabei plötzlich Freude zu empfinden.

Herzlichst, Ihre

*Ingrid Zehnder-Rawer*