

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **74 (2017)**

Heft 10: **Prehabilitation : Fit vor der OP**

PDF erstellt am: **11.05.2024**

Nutzungsbedingungen

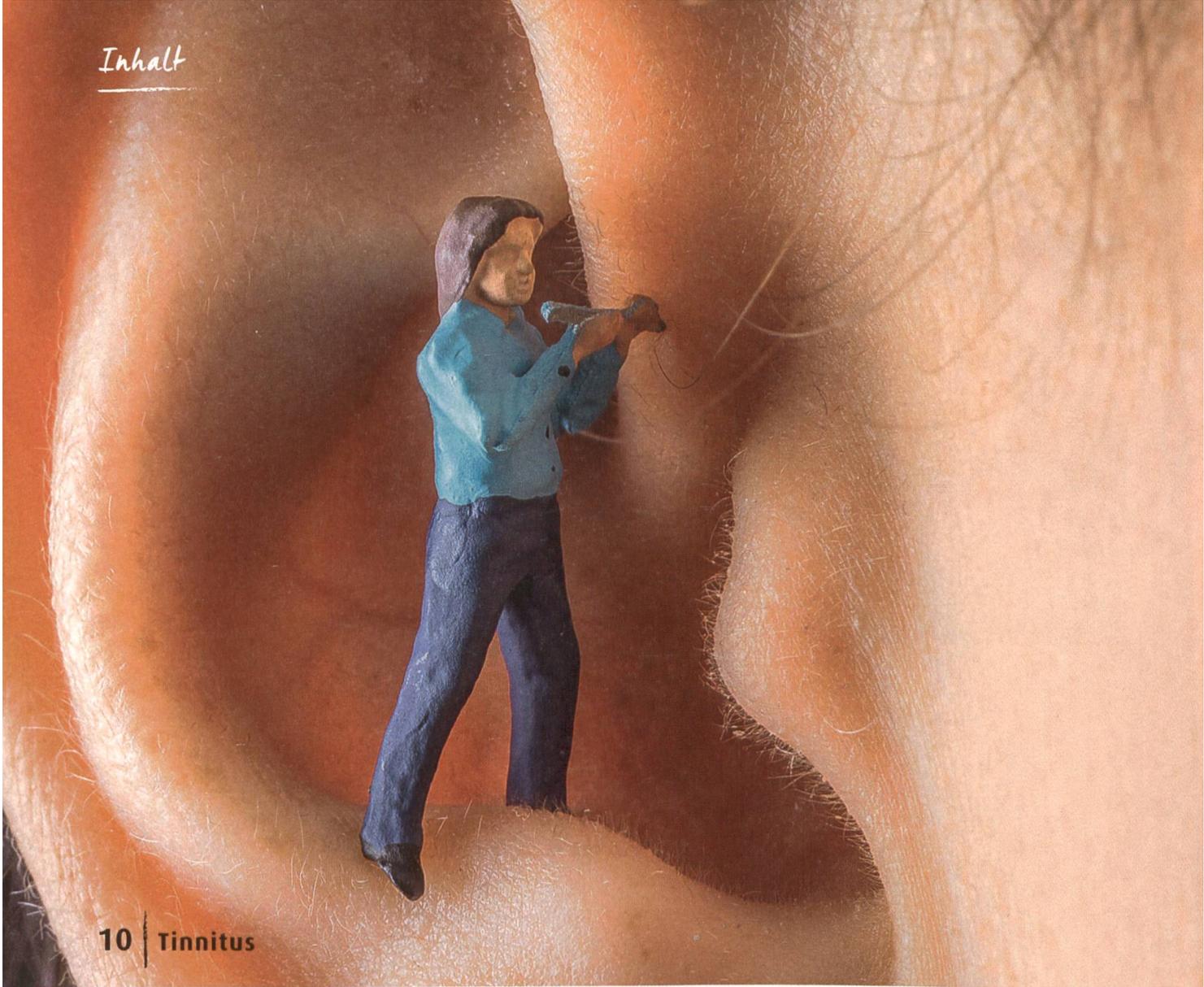
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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>



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**

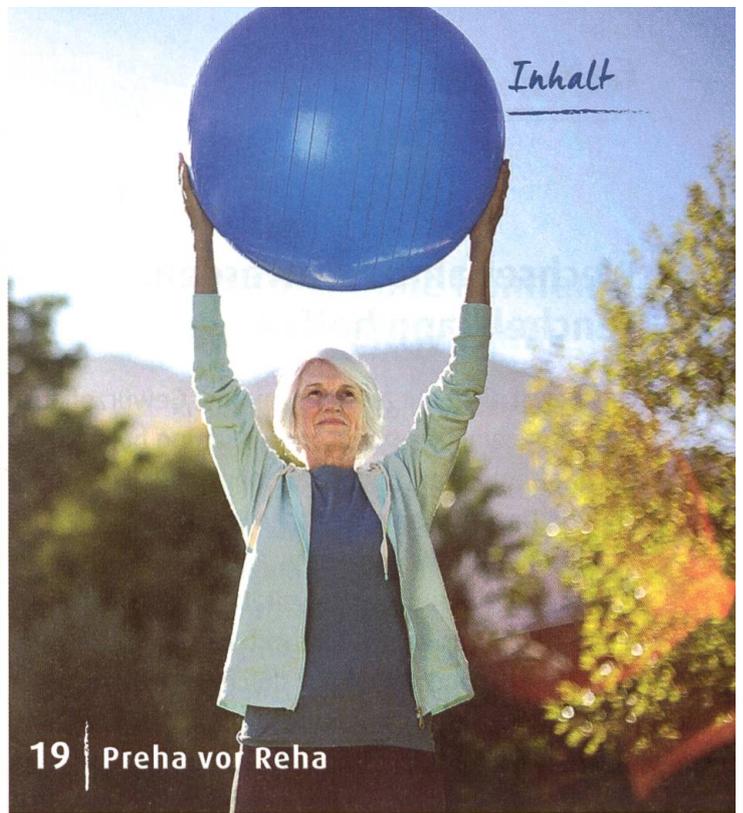
Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipps
31 Leserforum

37 Vorschau/Impressum
38 Anzeigen & Adressen



15 | Mit Stiel und Stumpf



Inhalt

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**

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**

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**