

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Festtage nahen im Sauseschritt. Bis zu Heiligabend steht für die meisten noch das Besorgen von Geschenken an, was in der hektischen Vorweihnachtszeit zusätzlichen Stress bedeutet. Ein Beitrag in dieser Nummer ist daher dem Thema gewidmet, wie man Stress bewältigen und die Nerven stärken kann. Zudem geben wir Ihnen Tipps für sinnvolle Geschenke aus der Apotheke und auch, wie Sie sich für Feste gekonnt stylen können.

Was wäre die Weihnachtszeit ohne die traditionellen Leckereien und köstlichen Festessen?! Masshalten fällt dann besonders schwer. Wir zeigen, wie Sie Verdauungsproblemen vorbeugen und Beschwerden lindern können. Erfahren Sie auch, was hilft, um den fast unvermeidlichen Zuwachs an Kalorien in Grenzen zu halten oder überflüssige Pfunde wieder loszuwerden. Beispielsweise mit Skilanglauf – eine ideale Bewegungsart, um sich in der Schneesaison fit zu halten.

Die langen Nächte im Winter schlagen aufs Gemüt. Wir geniessen daher Sonnenstrahlen tagsüber besonders intensiv und lassen abends Kerzen brennen oder die Solarlichterkette am Fenster. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie sich nächtliche Lichtquellen auf unseren Schlaf auswirken. Bei der Lektüre weiterer Beiträge zu aktuellen Gesundheitsthemen erfahren Sie zudem Wissenswertes auch über die Grippe und die Zahnpflege.

Ich wünsche Ihnen frohe Festtage und einen guten Rutsch in ein neues Jahr voller Glück, Zufriedenheit und bester Gesundheit.



Jürg Lendenmann
Stellvertretender Chefredaktor