

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer in der Schweiz im Hochsommer nicht die Kühle der Berge sucht, wird anderswo versuchen, den heissen Temperaturen zu entfliehen. Eine bei uns noch wenig bekannte Methode, der sich unser Leitartikel widmet, ist das Waldbaden – Shinrin Yoku. Bei dieser in Japan entwickelten Methode steht allerdings nicht das schattige Klima im Vordergrund. Waldbaden ist eine anerkannte Heilmethode; sie kombiniert die gesundheitsfördernden Wirkungen von Achtsamkeit beim langsamen Gehen mit jenen von ätherischen Ölen, die von Nadelbäumen freigesetzt werden.

Wohl die meisten werden sich im Sommer nicht im Wald, sondern wie gewohnt im Wasser abkühlen – sei es in einem Freibad, Fluss oder Waldweiher. Erfahren Sie in unseren Beiträgen zum einen, welche positive Wirkungen Schwimmen auf die Gesundheit ausübt. Zum anderen informieren wir Sie, wie Sie sich schützen können vor Infektionen durch Krankheitskeime, vor Bienen- und Wespenstichen und zu viel Sonnenstrahlen.

Im Sommer machen sich Venenleiden vermehrt bemerkbar. In unserem Interview-Artikel erklärt ein Venenspezialist, warum diese auftreten, wie ihnen vorgebeugt werden kann und wie sie behandelt werden.

Und wie immer runden weitere Beiträge zu aktuellen Gesundheitsthemen auch diese Doppelnummer ab.

Ich wünsche Ihnen genussvolle und erfrischende Sommerwochen



Jürg Lendenmann
Chefredaktor Stv.