

# INHALT

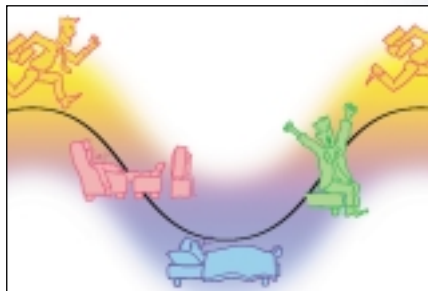


ILLUSTRATION: PETER WANNER

Chronotherapie: Jedes Organ hat seinen eigenen Tag-Nacht-Rhythmus, und manche Medikamente sind zu bestimmten Tageszeiten wirksamer. Seite 8.



FOTO: MEV

Kleinere Verletzungen gehören zum Alltag. Doch wie lassen sie sich behandeln? Seite 12.



FOTO: ABT

Bienen: Kleine Haustiere mit grossem Nutzen. Seite 28.

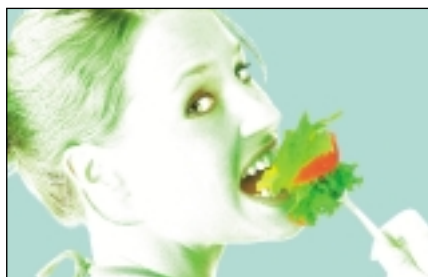


FOTO: MEV

Auch ohne Fleisch kann man sich gesund und ausgewogen ernähren, wenn man bestimmte Ernährungsregeln beachtet. Seite 36.

FOTO TITELSEITE: STEFAN KUBLI

# Zeit

## Schwerpunktthema

### Schwerpunkt

#### Wie die innere Uhr tickt

Geheimnisse der Chronobiologie . . . . . 8

#### Die wundersame Zeitverdopplung

Landarzt-Glosse . . . . . 11

#### Nicht nur die Zeit heilt Wunden

Ratgeber zur Wundversorgung . . . . . 12

#### Was, jetzt schon die Wechseljahre?

Vorzeitige Menopause . . . . . 16

#### Dem Vergessen entgegen

Gedächtnistraining . . . . . 18

#### «In der Pause kommen oft die besten Ideen»

Interview mit einer Zeitmanagement-Fachfrau . . . . . 22

#### Der Zeitdieb

Kinderrubrik Dr. Klara HotDok . . . . . 42

### Allgemeiner Teil

#### Selbsthilfegruppen

Wo, welche, mit wem . . . . . 24

#### Götterspeise Honig – heilende Süsse

Über Bienen und ihren Nutzen . . . . . 28

#### Der weite Weg zum sauberen Wasser

Reportage zum Weltwassertag . . . . . 32

#### Fleischlos glücklich

Ernährungsratgeber . . . . . 36

#### Zwischen zwei Welten

Forum: MigrantInnen in der Hausarztpraxis . . . . . 40

### Rubriken

Editorial und Impressum. . . 3  
 Inhaltsverzeichnis . . . . . 5  
 Bücher . . . . . 26, 27, 31, 39  
 Kurzgeschichte . . . . . 45  
 Kreuzworträtsel . . . . . 47