

«Sprechstunde» –  
das offizielle PatientInnen-  
magazin der Ärztinnen und  
Ärzte.  
Nr. 4, Dezember 2009,  
39. Jahrgang.  
Erscheint vierteljährlich.

Herausgeber:  
Verband deutsch-  
schweizerischer Ärzte-  
gesellschaften VEDAG

Redaktion:  
Karin Diodà (kd)  
E-Mail:  
k.dioda@rosenfluh.ch  
Tel. 044-431 73 56

Redaktionskommission:  
Dr. med. Hw. Iff, Bern;  
Dr. med. M. Peltenburg,  
Hinwil (Präsident);  
Dr. med. J. Weber,  
Wigoltingen; Dr. med.  
C. Zuber, Othmarsingen

Verlag:  
Rosenfluh Publikationen AG  
Schaffhauserstrasse 13  
8212 Neuhausen  
Sekretariat: Bjanka Coric  
Gestaltung: Peter Wanner  
Produktion: Manuela Bühler  
Schlusslesung: Birgit Blatter  
Tel. 052-675 50 60  
Fax 052-675 50 61  
E-Mail: info@rosenfluh.ch

Anzeigen:  
Doris Meier  
Dorfstrasse 16  
8556 Illhart  
Tel. 052-770 01 54  
Fax 052-770 01 53  
E-Mail:  
doris.meier@rosenfluh.ch

Druck & Spedition:  
AVD GOLDACH  
9403 Goldach  
Gedruckt auf chlorfrei ge-  
bleichtem Papier.  
Druckauflage: ca. 70 000  
Beglaubigte Auflage:  
67 113

Abos/Adressänderungen:  
Vom ärztlichen Wartezimmer  
gratis.  
Jahresabo an Haushaltungen  
Fr. 20.–.  
EDP Services AG  
Ebnaustrasse 10  
Postfach, 6048 Horw  
Tel. 041-349 17 60  
Fax 041-349 17 18  
E-Mail: saem.ropu@edp.ch  
ISSN-Nr. 1424-8123

Fotos: Ohne Quellenangabe  
von Porträtierten zur Verfü-  
gung gestellt.

Nachdruck, auch auszugswei-  
ses Kopieren, nur mit schrift-  
licher Genehmigung der Re-  
daktion.

Für unverlangt eingesandte  
Manuskripte und Fotos kann  
keine Haftung übernommen  
werden.

«Publireportagen» sind inte-  
ressengebundene, in der  
Regel bezahlte Beiträge.  
Auf den Inhalt hat die  
Redaktion keinen Einfluss.  
Die Verantwortung liegt bei  
den Autoren oder den auf-  
traggebenden Firmen.

Im Internet aufrufbar unter:  
www.sprechstunde.ch

# Vielseitiger Wintersport

*Liebe Leserin, liebe Leser*

*Zugegeben, im Winter braucht es manchmal Überwindung, nach draussen zu gehen und etwas sportlich zu sein. Aber es lohnt sich, denn Bewegung an der frischen Luft macht den Körper widerstandsfähiger gegen Erkältungen, baut Stress ab und hebt die Stimmung. Gerade die Schweiz bietet im Winter einiges an Sportmöglichkeiten, die für Abwechslung und Erholung sorgen.*

*Am beliebtesten sind nach wie vor Skifahren und Snowboarden. Diese Sportarten sind körperlich anspruchsvoll und man muss die Fahrtechnik beherrschen, um sicher die Pisten hinunterzukommen. Als Alternative und für Freizeitsportler, die ihre Ausdauer trainieren möchten und das Naturerlebnis suchen, sind Langlauf, Schneeschuhlaufen oder Winterwandern zu empfehlen. Welche Sportart man wählt, hängt von den persönlichen Vorlieben, der körperlichen Verfassung und den sportlichen Ambitionen ab. Auf Seite 18 und 19 haben wir eine Übersicht mit beliebten Disziplinen zusammengestellt, die vielleicht auch dazu anregt, einmal eine neue Sportart auszuprobieren.*

*Damit man sich an der Kälte beim Wintersport auch wohlfühlt, ist die richtige Kleiderwahl entscheidend. Optimal angezogen ist man nach dem Zwiebelprinzip, also in mehreren Schichten. Welche Materialien dabei besonders gut geeignet sind und wie sich die Qualität von Textilien überprüfen lässt, lesen Sie auf Seite 12.*

*Entspannen und gleichzeitig das Immunsystem stärken, lässt sich in der Sauna. Der Wechsel von Wärme- und Kältereizen regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an und man fühlt sich anschliessend einfach wohl in seiner Haut. Je nachdem, bei welchen Temperaturen man schwitzen möchte, hat man die Wahl zwischen finnischer, russischer und türkischer Sauna, die auf Seite 15 vorgestellt werden.*

*Mit diesen Anregungen möchten wir Sie aus der warmen Stube locken und wünschen Ihnen einen abwechslungsreichen Winter.*



Karin Diodà



FOTO: ZV