



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

«Prävention ist das Schwerste in der Medizin!», sagt Frau Prof. Dr. med. Heike Bischof-Ferrari. Die bekannte Medizinerin und Altersforscherin forscht seit vielen Jahren intensiv über Vitamin D. Im Interview mit Vista ab Seite 10 zeigt die Forscherin auf, welche neuen Erkenntnisse sich die Wissenschaft von laufenden Studien mit dem Sonnenvitamin erhofft. Auch wenn Sie nicht zur Altersgruppe 60+ gehören, lohnte es sich, den Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit zu folgen und sich das Vitamin in den Wintermonaten zuzuführen. Nicht nur Vitamin D, auch die personalisierte Ernährung steht im Zentrum vieler Forschungsprojekte. Helfen Gentests beim Zusammenstellen von für die Gesundheit optimalen Menüs? Antworten auf diese Fragen gaben Wissenschaftlerinnen an der Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (S. 4).

Im umfangreichen Dossier lernen Sie mehr über das Immunsystem, das in der kalten Jahreszeit besonders gefordert ist. Gerne geht vergessen, dass die Psyche unsere Widerstandsfähigkeit mitbestimmt. Auf Seite 24 zeigen wir auf, welche Faktoren starken Menschen eigen sind.

Übrigens: Es ist nie zu spät, mit Vorbeugen anzufangen oder noch ein Quäntchen mehr für die Gesundheit zu tun. Viel Erfolg!

Herzlich,

Jürg Lendenmann
Redaktor

INHALTSVERZEICHNIS

Vista Nr. 8 | November 2016

Vista Dossier

21 – 28 **Immunsystem** Stärken Sie Ihren natürlichen Schutzschild

Gesunde Ernährung

4 – 6 **Kost und Erbgut** Steht mein Menü in den Genen?

Gesundheit aktuell

10 – 12 **Vitamin D** Dem Sonnenvitamin auf der Spur

16 – 17 **Trockene Haut** Tipps für mehr Feuchtigkeit

36 – 37 **Medikament Musik** Heilen mit Rhythmen und Melodien

38 – 39 **Erschöpft** Wenn die Nebennieren ermüden

42 – 43 **Immer wieder neu** Innovative Mittel aus alten Heilpflanzen

44 – 45 **Hallux valgus** Was hilft beim Ballenzeh?