



Stressfreie Weihnachten ... mit der Dezember-Ausgabe von Gesunde Medizin

Von PACs

Erstellt am 28 Nov 2012 - 10:05

Weihnachten naht ... und so viel zu tun: Geschenke ausdenken, besorgen, verpacken, versenden oder verstecken. Was gibt es zu essen, was ziehe ich an, wer kauft den Baum und wer schmückt diesen – und auch: Wann?! Der häufigste Streitpunkt hingegen ist: Zuerst zu Deinen Eltern oder erst zu meinen? Wie man diese und andere Streitfallen umgehen kann, kann man jetzt in Gesunde Medizin nachlesen. Das Dezember-Heft bietet aber noch viel mehr Wissenswertes und Nützliches für die Feiertage: Pflege für die zarte Augenpartie (Nach all‘ den Festen!), Tipps für ein gutes Raumklima (Vom Lüften und Heizen, wenn’s draußen kalt ist), Vorstellung des Gastroenterologen (Der Facharzt für Verdauungskrankheiten ist für manche nach dem vielen Essen eine wichtige Anlaufstelle ...) und Ratschläge für einen gesunden Rücken (Immerhin gibt es noch einige Päckchen zu tragen!) – und gesunde Geschenkideen gibt es ebenfalls!

Warum eskalieren Streitigkeiten so oft rund um die vielbesungene „Stille Nacht“? In erster Linie wohl deshalb, weil die Erwartungen oft so hochgespannt sind, dass sie nicht erfüllt werden können. Selten ist der erlebte Heilige Abend so schön wie der erinnerte, die Realität ist oft ernüchternd. Und schließlich treffen an Weihnachten nicht nur die verschiedenen Familienmitglieder aufeinander, sondern auch ganz unterschiedliche Erwartungen an das Fest. Während die Großmutter nach althergebrachter Weise feiern will mit Bibellesung, Liedersingen und dem Besuch der Christmette, möchte die jüngere Generation viel lieber zusammensitzen und gemütlich plaudern. Und die Kinder haben angesichts der vielen tollen Geschenke anderes im Sinn, als in die Kirche zu gehen. Um des lieben Friedens willen nimmt man sich zurück, um dem anderen einen Gefallen zu tun. Die durch die Situation erzwungene „Friedenspflicht“ erzeugt einen Druck, der, wenn er zu groß wird, an manchmal ganz unerwarteter Stelle zur Explosion führt. Christian Schmid beschreibt im Dezember-Heft, was man selbst tun kann, damit die Stille Nacht auch ein schöner Abend wird.

Weitere Themen im Heft sind unter anderem „Die Haut – Wenn unser Schutzschild älter wird“, „Essen und Trinken für die Seele“ und „Regensburg – Auf Zeitreise ins Mittelalter“.

Außerdem beinhaltet die Dezember-Ausgabe den Bericht des Leser-Test-Clubs zum Deosan Antitranspirant Roll-On und im Experten-Club findet sich ein Bericht zum Thema „Alte Weisheiten zum Thema Gesundheit – Sinn oder Unsinn?“. Ausgeschrieben zum Test ist in diesem Monat eine innovative Schmerzbehandlung.

Gesunde Medizin bietet monatlich journalistisch anspruchsvolle Beiträge zu Gesundheits- und Medizinthemen sowie unterhaltsame Reportagen über interessante Menschen und reizvolle Reiseziele. Das Leserforum bietet mit dem Testclub und dem Expertenclub eine lebendige Möglichkeit, eigenes Gesundheitswissen einzubringen. Gesunde Medizin kostet als Einzelheft 2,00 € und ist in jedem gut sortierten Zeitschriftenhandel erhältlich.

Ansprechpartner

Nicole Franke-Gricksch

Chefredakteurin Gesunde Medizin

Telefon 0 71 52 / 35 62 11

E-Mail nfg@gesundemedizin.de [1]

PACs Verlag GmbH

Claudia Pfeil-Zander



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Gewerbestraße 9
79219 Staufen
Telefon 0 76 33 / 933 20 – 18
Telefax 0 76 33 / 933 20 – 20
E-Mail cpz@pacs-online.com [2]
Internet www.pacs-online.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 02:43*): <http://medkom24.eu/node/17069>

Links:

- [1] <mailto:nfg@gesundemedizin.de>
[2] <mailto:cpz@pacs-online.com>
[3] <http://www.pacs-online.com>