



Liebe Leserinnen und Leser,

danke noch einmal für Ihre vielen Anregungen in unserer Umfrage (Auswertung: Seite 15). Einige Ihrer Vorschläge haben wir bereits aufgegriffen. So begannen wir schon im letzten Heft mit unserer neuen Serie über Heilpflanzen, die wir nun fortsetzen werden. Über das Thema Schmerz wollten viele unserer Leser ebenfalls mehr erfahren. Deshalb bieten wir Ihnen diesmal eine Telefonaktion dazu an. Insbesondere bei Rückenbeschwerden scheint ein großer Informationsbedarf zu bestehen.

Ein weiteres Thema, das uns noch Monate begleiten wird, ist die Sicherheit unserer Nahrungsmittel. Hier rächt sich, dass jahrelang eine preisorientierte Massenproduktion favorisiert wurde – nicht zuletzt aufgrund der Kaufgewohnheiten der Verbraucher. Wenn sich im Zuge der zahlreichen Vorkommnisse jetzt eine Wendung hin zu mehr Qualität ergäbe, wäre das gut. Denn jeder BSE- oder Creutzfeldt-Jakob-Fall ist einer zuviel, jeder Mast-Skandal ein Verbrechen an Tier und Mensch. Statt Hysterie schützen uns aber nur Wissen und Aufklärung vor Gesundheitsgefahren.

Herzlichst Ihr
Dr. Dirk Förger

Chefredakteur

titelthema

Heuschnupfenzeit beginnt 6-9
Wie Sie den Pollen entkommen



gesund leben

Tolle Tage ohne Kater 12-13
Karneval gesund feiern



Durchblick mit Kontaktlinsen 14
Auf die Pflege kommt es an



Leserumfrage 15
Was Sie sich wünschen

Gefährlicher Vitaminmangel 16
Sogar Infarkte drohen

Frauenleiden Cellulite 17
Die Orangenhaut frühzeitig stoppen



medizin & rat

Telefonaktion Schmerz 20-21
Acht Experten bieten Rat und Hilfe

Tabuthema Blasenschwäche 22
Verbergen behindert Behandlung

Was tun bei Husten? 23
Pflanzensaft und Sprudelbräuse

Alles über die Kompaktkur 24
Vom Antrag bis zu den Kosten



Berufe im Gesundheitswesen 25
Motopäden bewegen ganzheitlich

Rechte & Pflichten 26
Persönliche Verfügung schafft Klarheit

bunte seiten

Kuschelige Kaninchen zähmen 28
Behutsam gelingt es besser



Rätselseite 29

Grüne Medizin 30
Ginkgo biloba - das lebende Fossil

Impressum 30



WENN ES VOM
MAGEN SAUER
AUFSTÖSST

Bei Sodbrennen



Maaloxan®
sorgt im Magen
für Behagen

www.maalox.de

Maaloxan® Suspension/Tablette/
Maaloxan® forte. Anwendungsgebiete:
Magenschleimhautentzündung (Gastritis),
Sodbrennen. Zu Risiken und Neben-
wirkungen lesen Sie die Packungs-
beilage und fragen Sie Ihren Arzt
oder Apotheker.

NATTERMANN