

Inhalt

1	Kennen Sie die noch weitverbreiteten Mythen und Irrglauben in der Medizin?	4	23	Muss jeder Diabetiker unbedingt Insulin spritzen?	10
2	Was können Sie tun, um Ihr Risiko einer Herzkrankheit zu senken?	4	24	Was können Sie tun, um eine Insulinbehandlung bei Typ-II-Diabetes zu vermeiden?	11
3	Was bewirken antioxidative Vitamine und welche Bedeutung haben sie?	5	25	Wie sinnvoll ist die Brustkrebsvorsorge? Wie hoch ist die Strahlengefahr?	11
4	Welche Belege gibt es für die Wirksamkeit der Antioxidantien?	5	26	Wie können Sie sich dauerhaft vor Durchfallerkrankungen schützen?	11
5	Was hat es mit einem Mineralstoffpräparat auf sich, das angeblich Herzkrankheiten hervorrufen kann?	5	27	Können schlechte Zahnfüllungen gefährlich sein?	12
6	Bluthochdruck ist ein weiterer Risikofaktor für Herzkrankheiten. Wie können Sie ihn ohne Medikamente senken?	6	28	Welche wirksamen Mittel zur Wundbehandlung gibt es?	12
7	Gibt es Nahrungsergänzungstoffe, die gegen einen erhöhten Blutdruck wirksam sind?	6	29	Wie Sie Rückenschmerzen ohne Schmerzmittel lindern können	12
8	Ist die richtige Ernährung immer die Lösung? Was Sie außerdem gegen Bluthochdruck tun können	6	30	Welche Nahrungsmittel Sie meiden sollten, um Kopfschmerzen vorzubeugen	12
9	Welche Rolle spielt Sport für ein gesundes Herz? Müssen Sie wirklich zum schlanken und voll durchtrainierten Läufer oder Radfahrer werden? ..	6	31	Was Sie sonst noch gegen Kopfschmerzen tun können, ohne auf Medikamente zurückgreifen zu müssen	13
10	Welchen Stellenwert haben natürliche Nährstoffe in Lebensmitteln? Reicht ein hoher Verzehr von Gemüse aus, um Ihr Risiko einer Herzkrankheit zu reduzieren?	7	32	Gibt es andere Mittel gegen Migräne?	13
11	Was ist dran am „Französischen Paradoxon“? Haben unsere französischen Nachbarn wirklich weniger Herzinfarkte?	7	33	Wirksame Hilfe bei Spannungskopfschmerzen ..	13
12	Wie tragen Fett und Alkohol in der Nahrung zum Übergewicht bei?	8	34	Welche Nährstoffkombinationen die Symptome des prämenstruellen Syndroms lindern oder sogar verhüten können	13
13	Wie Sie Ihren Heißhunger auf Süßes besiegen ...	8	35	Welche pflanzlichen Mittel helfen gegen Monatsbeschwerden?	14
14	Wie Sie den Heißhungeranfällen zwischen den Mahlzeiten und dem Naschen nach dem Abendessen widerstehen	8	36	Was Sie gegen Wechseljahrsbeschwerden tun können	14
15	Wie Sie Ihre Glukosetoleranz vergrößern, wenn Sie Probleme mit Ihrem Blutzuckerspiegel haben	8	37	Wie Sie eine Hysterektomie (Entfernung der Gebärmutter) wegen gutartiger Zysten vermeiden können	14
16	Enthalten diätetische Lebensmittel grundsätzlich weniger Kalorien?	9	38	Wie Sie eine Operation wegen einer Prostatavergrößerung umgehen können	14
17	Welcher Zusammenhang besteht zwischen nächtlichen Wadenkrämpfen und Alkoholgenuss am Vorabend?	9	39	Gibt es Hoffnung bei Makula-Degeneration?	14
18	Leiden Sie unter Schlafstörungen?	9	40	Wie Sie Ihr Durchhaltevermögen beim Sport erhöhen	15
19	Was können Sie sonst noch gegen Ihre Schlafprobleme tun?	9	41	Was Sie gegen Gelenkrheuma tun können	15
20	Hilft gegen Brennen und Jucken in der Afterregion nur Kortison?	10	42	Welche Nährstoffe können Ihr Gedächtnis verbessern?	15
21	Wie Sie sich vor Fußpilz schützen	10	43	Besteht die Gefahr der Überdosierung von Vitaminen und Mineralien?	15
22	Wie zuverlässig schützt Sie Ihre Sonnencreme vor Hautkrebs?	10	44	Welches Antioxidans ist zur Bekämpfung von Krampfadern und Allergien geeignet?	15
			45	Was können Sie gegen Erkältungs- und Grippe-symptome im Winter tun?	15
			46	Sind Nasensprays wirklich unschädlich?	16
			47	Wie Sie durch Abhärtung die Häufigkeit von Erkältungen senken	16