

In dieser Ausgabe

Omega-3-Fettsäuren

Schutz für Herz und Gehirn: Ein neuer Labortest zeigt, ob Sie gut versorgt sind 1

Shiatsu

Statt Pillen: Diese Dehnübungen vertreiben Darmprobleme und Schmerzen 4

Thalasso-Therapie

Medizin aus dem Meer: Die besten Hausrezepte gegen Rheuma und Bronchitis 5

Sonnenschutz

Neu: Ein Farnextrakt schirmt Sie von innen gegen gefährliche UV-Strahlen ab 7

Fleisch

Erhöhte Krebsgefahr: Worauf Sie beim Zubereiten unbedingt achten sollten 8

Sehnenscheiden-Entzündungen

Warum Schonung, Kälte und Beinwell besser wirken als Kortison 9

AKTUELLES

Durchblutungsstörungen – Vitamin D verhindert Gefäßablagerungen

• **Gedächtnisschwäche** – Medikamente können schuld sein • **Yoga** – Empfehlenswert nach Hämorrhoiden-OP 11

Schlaganfall – Musikhören fördert den Heilungsprozess • **Brustkrebs** –

Pflanzenstoffe verlängern die Überlebenszeit • **Schmerztherapie** –

Chinesisches Kräuterpflaster hilft ohne Nebenwirkungen • **Arznei-**

mittel – Lagern Sie Pillen nicht in Dosierboxen 12