

In dieser Ausgabe

Natürliche Cholesterinsenker

Carob, Haferkleie und Soja:
So senken Sie Ihre Blutfettwerte
ohne Chemie 1

Osteoporose

Neu: Diese Einmal-Infusion
schützt Sie ein ganzes Jahr vor
Knochenbrüchen 4

Kopfschmerzen

Alles andere als harmlos: Welche
Warnsignale Sie unbedingt kennen
sollten 5

Chinesische Medizin

Schwermetalle, Gifte, Wechsel-
wirkungen: So kaufen Sie China-
Kräuter sicher ein 7

Stress und Burnout

Mit Vitamin C und Magnesium
halten Sie Alltagsbelastungen
besser stand 8

Granatapfel

Forscher bestätigen: Die Mittelmeer-
frucht hilft bei Diabetes und Prostata-
krebs 10

AKTUELLES

Sport – Mit Coenzym Q₁₀ erholen
sich die Muskeln schneller • **Rücken-
schmerzen vorbeugen** – So sitzen
Sie im Auto richtig • **Magnesium** –
Wichtig bei Diabetes 11

Rheuma – Stangerbäder erhalten die
Beweglichkeit • **Schlaganfall** – Patien-
ten für Studie gesucht • **Bluthochdruck**
– Zu starke Senkung oft problematisch
• **Herzentzündungen** – Vorbeugung
mit Antibiotika nur noch in Ausnah-
mefällen nötig 12