

In dieser Ausgabe

Schlafstörungen

Die neuesten Rezepte für eine erholsame Nachtruhe: Spezialmusik und Melatonin 1

Krebsbehandlung

Weniger Nebenwirkungen: Neue Chemotherapie bekämpft Tumore vor Ort 4

Zink

Diabetes und Krebs: So beugen Sie vor mit dem Spurenelement Nummer 1 5

Pflegeversicherung

Bloß nichts verschenken: So erhalten Sie die Leistungen, die Ihnen zustehen. 7

Gesund alt werden

Wie viele zusätzliche Jahre bringt Ihnen ein gesundes Leben? 8

Natürliche Potenzmittel

Wirksam ohne Risiko: Diese Heilpflanzen bringen Schwung in Ihr Liebesleben 9

AKTUELLES

Sonnenbrand – Wolken schützen nicht immer • **Metabolisches Syndrom** – Intervalltraining besser als Ausdauersport • **Geistige Fitness** – Freundschaften halten Ihre grauen Zellen fit. 11

Reizdarm – Oft eine fatale Fehldiagnose • **Migräne** – Vitamin-D-Mangel kann der Auslöser sein • **Notfälle** – So werden Sie über Ihr Handy schneller gefunden • **Prostatakrebs** – Spezialdiät stoppt Krebsgene 12