

# In dieser Ausgabe

---

**Nebenwirkungen von Vitaminen**  
Achtung, Panikmache: Wie übertriebene Warnungen Ihrer Gesundheit schaden . . . . . 1

**Hanta-Viren**  
Experten warnen vor einer drohenden Epidemie: So schützen Sie sich . . . . . 4

**Muskelentzündungen**  
Warum Schulterschmerzen Ihr Herz und sogar das Augenlicht gefährden . . . . . 5

**Chronische Bronchitis**  
Eine neue OP-Methode verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit . . . 7

**Trinkkuren**  
Heilwässer: Die sanfte Lösung für Nierensteine, Darmprobleme und Gicht . . . . . 8

**Bänder- und Gelenkverletzungen**  
Wie Ihnen einfache Hausrezepte bei Verstauchungen, Prellungen & Co. helfen . . . . . 9

## AKTUELLES

**Magengeschwüre – Aminosäure**  
Glutamin lindert die Beschwerden  
• **Länger jung bleiben** – Vitaminpräparate bremsen die Zellalterung  
• **Diabetes** – Spezielle Behandlungszentren verhindern schwere Fußschäden . . . . . 11

**Chemotherapie – Ingwer** nimmt die Übelkeit • **Tablettensucht** – Ärzte handeln unverantwortlich • **Gebärmutterentfernung** – Die Eierstöcke sollten erhalten bleiben • **Meditation** – Innere Ruhe aktiviert das Gehirnwachstum . . . . . 12