

In dieser Ausgabe

Vitamin D

Wahres Multitalent – warum trotzdem jeder Zweite an einem Mangel leidet 1

Herpes

Neues Mittel: Eine gute Alternative, wenn andere Präparate versagen ... 4

Grauer Star

Operation sorgt wieder für Durchblick: Welche Linsen sind die besten für Sie? 5

Floating

Mit Tiefenentspannung im Salzwassertank entlasten Sie Herz und Gelenke 7

Kreislaufschwäche

Schon Muskelübungen und Heilpflanzen helfen, wenn Ihnen eine Ohnmacht droht 8

Gesundes Grillen

Achtung, Krebsgefahr: So bereiten Sie Fleisch auf dem Rost sicher zu 10

AKTUELLES

Anti-Aging – Antioxidantien-Präparat verlängert die Lebenserwartung

• **Prostatakrebs** – Immer noch keine Klarheit bei PSA-Test • **Asthma** – Oft herrscht ein Mangel an Vitamin A 11

Diabetes – Unterzuckerung schädigt das Gehirn • **Kniebeschwerden** – Doktern Sie nicht selbst mit Bandagen herum • **Botox** – US-Behörden warnen vor schweren Nebenwirkungen • **Sekundäre Pflanzenstoffe** – Quercetin schützt Ihre Gefäße 12