

In dieser Ausgabe

Erkältungskrankheiten

Grippe oder harmloser Infekt?
Wann Sie sich gefahrlos selbst
behandeln können 1

Energiesparlampen

Funzelig und ungesund: Wie uns
das neue „EU-Zwangslight“ krank
macht 4

Effektive Mikroorganismen

Ein neues Wundergetränk aus
Fernost – oder nur teurer
Hokuspokus? 5

Multivitamin-tabletten

Gesund oder nutzlos? 5 ent-
scheidende Fakten über Kombina-
tionspräparate 6

Bitterstoffe

Artischocke, Wermut & Co.:
So besiegen Sie Blähungen und
Völlegefühl 8

Düfte und Aromen

Nicht immer eine Wohltat:
Warum Duftstoffe auch schädliche
Wirkungen haben 9

AKTUELLES

Alzheimer – Unabhängige Tester zwei-
feln an Medikamentenwirksamkeit
• **Lycopin** – Roter Pflanzenfarbstoff
hält die Gefäße gesund • **Unruhige
Beine** – Kompressionstherapie in
Studie erfolgreich 11

Diabetes – Experten raten: Schwim-
men ist ein idealer Ausdauersport

• **Zahnpflege** – Mittelharte Bürste ist
ein guter Kompromiss • **Trockene**

Augen – Omega-3-Fettsäuren verbesser-
n den Tränenfilm • **Häusliche Pfler-
ge** – Das Spritzen von Vitaminen zah-
len weiterhin die Kassen 12