

# In dieser Ausgabe

---

## Lebererkrankungen

Müde und antriebslos? Wann Störungen des Entgiftungsorgans schuld sind ..... 1

## Herzinfarkt

Warum Ihr Risiko um den Jahreswechsel herum besonders hoch ist ..... 4

## Enzymtherapie

So helfen Sie sich selbst bei Prellungen, Rheuma und chronischen Entzündungen ..... 5

## Spiegel-Therapie

Dieses kaum bekannte Verfahren lindert Nervenschmerzen und Lähmungen ..... 7

## Arzneimittel als Vitalstoffräuber

Achtung: Diese häufig verordneten Medikamente erhöhen Ihren Vitaminbedarf! ..... 8

## Myrrhe

Früher kostbarer als Gold – heute heilt sie chronische Wunden und Infekte ..... 10

## AKTUELLES

**Arzneimittelrisiken** – Immunblocker Methotrexat birgt ein tödliches Risiko  
• **Diabetes** – Vitamin D verbessert die Insulinverwertung • **Bluthochdruck** – Gefahr durch Fruchtzucker aus Industrielebensmitteln ..... 11

**Geistige Fitness** – Surfen im Internet fördert Ihre Gehirnleistung • **Elektrosmog** – Ist Handy-Strahlung riskant für Ihre Knochen? • **Vitamin A** – Die Versorgung in Deutschland ist unzureichend • **Kontaktlinsen** – Lassen Sie zweimal jährlich Ihre Augen überprüfen ..... 12