

In dieser Ausgabe

Entzündungen

Fischöl, Liponsäure und Vitamin D:
Ihre Feuerwehr gegen chronische
Krankheiten 1

Schweinegrippe

Impfung ja oder nein? Was Sie
für Ihre persönliche Entscheidung
wissen müssen 4

Hämorrhoiden

Natur ist Trumpf: Warum Sie
sich nur in jedem 10. Fall operieren
lassen müssen 5

Psychosomatik

Warum Perfektionismus Sie krank
macht – und wie Sie erfolgreich
gegensteuern 7

Schlafapnoe

Zahnschiene und Mini-OP
bringen neue Hoffnung bei
Atemaussetzern 8

Richtig atmen

So bekommen Sie Müdigkeit und
Verspannungen in den Griff 9

AKTUELLES

Operationen – Thromboserisiko höher
als angenommen • **Arthrose** – Laufen
kann die Knie schädigen • **Krebs** –
Bessere Überlebenschancen dank
Wärmetherapie 11

Makula-Degeneration – Eigelb
schützt Ihr Augenlicht • **Cholesterin-**
bestimmung – Nüchtern-Messung
nicht notwendig • **Pflegeheime** –
Die ersten Noten jetzt im Internet
• **Geistige Fitness** – Vitamin B₁₂
bewahrt die Gehirnzellen vor dem
Untergang 12