

In dieser Ausgabe

Folsäure

Krebs, Alzheimer und Depressionen: Wie Ihnen das B-Vitamin jetzt hilft 1

Frühlingssonne

Warum die ersten Strahlen besonders gefährlich sind und wie Sie sich schützen 4

Knochenbrüche

Mit Lymphdrainage und Vitamin D vermeiden Sie Komplikationen 5

Nocebo-Effekt

So verhindern Sie, dass Ängste Ihre Gesundheit gefährden 7

Matrix-Therapie

Diese tiefe Gewebs-Massage heilt langwierige Schmerzen und Entzündungen 8

Koronare Herzkrankheit

Bessere Früherkennung: Computertomografie ersetzt den Herzkatheter 9

AKTUELLES

Seelische Gesundheit – Fischölkapseln verhindern Psychosen • **Diabetes** – Zu starke Blutzuckersenkung eher schädlich als nützlich • **Künstliche Süßstoffe** – Gewichtszunahme ist vorprogrammiert 11

Krebstherapie – Holen Sie eine zweite Meinung ein • **Pflege** – Ehrenamtliche Begleiter helfen Ihnen, die Last zu schultern • **Fernsehen** – Mehr als 4 Stunden täglich verkürzen das Leben • **Asthma** – Vitamin-D-Mangel verstärkt die Beschwerden 12