

Herzinfarkten vorbeugen
Warum Cholesterinsenker oft nicht halten, was die Pharmaindustrie verspricht 1

Astaxanthin
Was Ihnen der neue Radikalfänger wirklich bringt 4

Krebsschutz durch Vitalstoffe
Widersprüchliche Studien: Wann Sie trotzdem Präparate einnehmen sollten 5

Farne als Heilpflanzen
Die besten Hausrezepte bei Hauterkrankungen, Rückenschmerzen und Husten 7

Sauna
Wie Sie Fehler vermeiden und so Bluthochdruck oder Asthma lindern 8

Immunstärkung
Ständig erkältet? Dieses fast vergessene Heilwissen macht endlich Schluss damit 9

AKTUELLES

Diabetes – Arzt-Netzwerke arbeiten effektiver • Gefäßerkrankungen – Studie beweist: Mit Antioxidantien beugen Sie vor • Arzneimittelsicherheit – Risikobewertungen von Medikamenten im Internet einsehbar 11

Männliche „Wechseljahre“ – Testosteronmangel ist nur selten schuld • Vorhofflimmern – Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Puls • Antidepressiva – Grauer Star als Nebenwirkung? • Alzheimer – Zahnfleischentzündungen erhöhen Ihr Risiko 12