

# In dieser Ausgabe

---

## **Asthma**

Häufige Fehldiagnose:  
Warum viele Patienten falsch  
behandelt werden ..... 1

## **Natürliche Antibiotika**

Ihre besten Alternativen zur  
Schulmedizin bei Infekten ..... 4

## **Massage**

Stress, Schmerzen, Ödeme?  
So finden Sie die richtige  
Therapieform ..... 5

## **Patientenrecht**

Nicht klein begeben:  
Wie Sie sich gegen Ärzte und  
Krankenkassen durchsetzen ..... 7

## **Immunstärkung**

Diese 7 Vitalstoffe verbessern  
Ihre Abwehrkräfte für den Winter . 8

## **Griffonia**

Die afrikanische Heilpflanze holt  
Sie sanft aus dem winterlichen  
Stimmungstief ..... 10

## **AKTUELLES**

**Prostatakrebs** – Neues OP-Verfahren  
verhindert Inkontinenz • **Naturheil-  
Kliniken** – Bei Rückenschmerzen eine  
gute Wahl • **Arzneimittelrisiken** –  
Antidepressiva erhöhen Ihr Sturz-  
risiko ..... 11

**Gesunde Ernährung** – Mit Nüssen und  
Getreide beugen Sie Diabetes vor  
• **Herzinfarkt** – Wut, Stress und Ärger  
führen zu Rückfällen • **Handekzeme** –  
Bewegung und Abnehmen lindern  
die Entzündung • **Parkinson** – Hirn-  
schrittmacher auch langfristig erfolg-  
reich ..... 12