

# In dieser Ausgabe

---

## **Vitamin E**

Was ein Präparat enthalten sollte, um Ihr Herz und Gehirn wirklich zu schützen ..... 1

## **Naturheilverfahren im Krankenhaus**

Diese 8 Kliniken in Deutschland setzen auch im Akutfall auf die sanfte Medizin ... 4

## **Reizmagen**

Artischocke, Heilerde, Wickel: Zuverlässige Helfer bei Übelkeit und Krämpfen ..... 5

## **Konstruktiv streiten**

Bleiben Sie sachlich und fair – dann gehen Sie gestärkt aus Konflikten hervor ..... 7

## **Inhalationen**

Welche Methoden Ihre Atemwege am effektivsten befreien ..... 8

## **Trockenfrüchte**

Gesunde Weihnachtsleckerei: Radikalschutz und Ballaststoffe zugleich .. 10

## **AKTUELLES**

**Rückenschmerzen** – Röntgenaufnahmen verleiten zu unnötigen Operationen • **Omega-3-Fettsäuren** – Fischöl ist pflanzlichen Quellen überlegen

• **Nahrungsergänzungsmittel** – Kein Alibi für eine ungesunde Lebensweise ..... 11

**Depressionen** – Vitamin D vertreibt trübe Stimmung • **Übergewicht** – Langsames Kauen hilft Ihnen beim Abnehmen • **Brustkrebs** – Phytoöstrogene verbessern die Überlebenschancen • **Schmerztherapie** – Mehr Lungenentzündungen durch Opioide ..... 12