

In dieser Ausgabe

Gelenkschmerzen

Nicht immer Arthrose:
Oft steckt eine Schleimbeutel-
entzündung dahinter 1

Hülsenfrüchte

Wie Sie die idealen Eiweiß-
lieferanten für den Winter richtig
zubereiten 4

Vitamin B₁₂

Warum Sie ab dem 60. Lebensjahr
Ihre Werte regelmäßig kontrollieren
sollten 5

Prostatakrebs

Ein neues Testverfahren gibt
endlich genauere Hinweise auf
Tumorzellen 7

Cholesterinsenkung

Roter Reis aus China schützt Sie
natürlich vor Herzinfarkt und
Schlaganfall 8

Raucherentwöhnung

Hypnose, Akupunktur und
Homöopathie: So entkommen
Sie der Sucht 9

AKTUELLES

Patientenrechte – Krankenkassen müs-
sen Behandlungsdaten herausgeben
• **Tinnitus** – OPC lindert die quälenden
Ohrgeräusche • **Vitamin E** – Immun-
stärkender Effekt nachgewiesen .. 11

Multivitaminpräparate – Studie belegt
geringeres Herzinfarkttrisiko • **Arthri-
tis** – Psychotherapie lindert chronische
Schmerzen • **Brustkrebs** – Soja-Pro-
dukte sind keine Gefahr • **Kortison-
sprays** – So verhindern Sie Pilzbefall
im Mund 12