

In dieser Ausgabe

Silizium

Wie ein spezielles Präparat Sie vor Osteoporose, Arthrose und Gefäßleiden schützt 1

Gerinnungshemmung

Neues Medikament: Endlich gibt es eine Alternative zu Marcumar und Heparin 4

Autoimmunkrankheiten der Schilddrüse

Oft nicht erkannt: Wann Sie an eine Entzündung der Schilddrüse denken sollten 5

Selbsthilfegruppen

Oft von Pharma-Firmen unterwandert: So erkennen Sie die schwarzen Schafe 7

Harnverfärbungen

Gelb, braun oder rot: Was sagt die Far-

be des Urins über Ihre Gesundheit aus? 8

Milde Ableitungsdiät

Mit der einfachen Form der Mayr-Kur stoppen Sie chronische Krankheiten 9

AKTUELLES

Bewegungstherapie – Tai Chi lindert Gelenkschmerzen • **Zahnarztkosten** – Vergleichsangebote über das Internet nicht wettbewerbswidrig • **Krebstherapie** – Bessere Überlebensrate dank Vitamin D 11

Diabetes – Kaliummangel erhöht Ihr Risiko • **Herzschwäche** – Telemedizin senkt die Sterblichkeit • **Cholesterinsenkung** – Oft nur sinnvoll bei Koronarkalk • **Schmerztherapie** – Suizidgedanken als Nebenwirkung? 12