

Nierenschwäche Aktuelle Studie zeigt: Mit dieser Ernährung sinkt Ihr Risiko um 50 %	1	Hyperthermie Künstliches Fieber bekämpft Muskelschmerzen, Infekte und Entzündungen	9
Operationsängste abbauen Wie Sie sich geistig und körperlich richtig auf einen Eingriff vorbereiten	4	AKTUELLES Bluthochdruck – Vitamin D senkt die Werte • Industrielle Nahrungsmittel – Transfettsäuren schlagen aufs Gemüt • Schmerzmittel – Bei Herzkrank- heiten kein Ibuprofen	11
Vitalstoffverluste So verhindern Sie, dass 80 % Ihrer Nahrungsvitamine ungenutzt bleiben	5	Darmspiegelung – Kapselkamera erstmalig als Kassenleistung • Krebs – Soziale Unterstützung verlängert die Lebenserwartung • Magengeschwür- e – Können Antidepressiva schuld sein? • Körperliche Fitness – Schon kleine Alltagsaktivitäten verbessern die Kondition	12
Diabetes Dieser neue Wirkstoff führt seltener zu Unterzuckerung und Übergewicht	7		
Arzneimittelrisiken Diese Liste deckt jetzt auf: Die gefährlichsten Wirkstoffe für Patienten über 60	8		