

In dieser Ausgabe

Selen Nutzen und Risiko liegen eng beieinander: So wenden Sie Präparate sicher an	1	Hypnotherapie Verblüffend: In Trance verschwinden Süchte, Ängste und stärkste Schmerzen	9
Bluthochdruck Neues OP-Verfahren: Eine Nervenverödung an den Nieren senkt die Werte	4	AKTUELLES Grauer Star – Fleischreiche Ernährung ist riskant • Magenverkleinerung – Häufige Komplikationen mit dem Magenband • Stuhlinkontinenz – Gel-Injektionen unterstützen den Schließmuskel	11
Schulerschmerzen Warum Ihnen Krankengymnastik besser hilft als Kortison oder Operationen	5	Ernährungsmythen – Eier sind keine Gefahr für Ihr Herz • Arzneimittel- risiken – Magnesiummangel durch Säureblocker • Flachbildschirme – LED-Licht stört den Schlaf • Schlag- anfall – Kalium schützt Ihr Gehirn	12
Künstliche Aromastoffe Neue Klarheit durch EU-Verord- nung? Die Verbrauchertäuschung geht weiter	7		
Stürze vermeiden Mit Vitamin D und Gleich- gewichtsübungen sorgen Sie für sicheren Stand	8		