

In dieser Ausgabe

Leukämie

Achtung: Mögliche Warnzeichen sind Müdigkeit und Gewichtsverlust 1

Hyperaktivität bei Erwachsenen

Aufbrausend und ein Hang zum Verzetteln? So werden Sie gelassener 4

Diagnose von Vitalstoffmängeln

Diese Blutwerte sollte Ihr Arzt bei unklaren Beschwerden unbedingt bestimmen 5

Osteoporose

Neuer Wirkstoff mit viel Vorschusslorbeeren – doch was bringt er Ihnen wirklich? 7

Heilende Nahrungsmittel

Wie Sie mit Nüssen, Sauerkraut und Bohnen Krankheiten sanft vertreiben 8

Bettruhe

Warum Sie bei Krankheit nicht länger als 2 Tage ununterbrochen liegen sollten 10

AKTUELLES

Entspannungsverfahren – Atemtherapie verbessert die Blutzuckerwerte • **Übergewicht abbauen** – Studie überrascht: Kartoffeln sind schlecht, Nüsse gut • **Schmerzmittel** – Vorhofflimmern ist eine mögliche Nebenwirkung 11

Geistige Fitness – Antioxidantien stärken Ihr Gedächtnis • **Hüftprothesen** – Vorsicht: Fehlerhafte Modelle im Umlauf! • **Darm-OPs** – Schlüssellochtechnik überzeugt • **Selen** – Das Spurenelement senkt Ihren Cholesterinspiegel 12