

# In dieser Ausgabe

## **Übergewicht**

Neue Forschungen: Warum Sie mit Vitalstoffpräparaten leichter abnehmen ..... 1

## **Zeitumstellung**

Wie sich Ihr Organismus wieder rasch an den neuen Tagesrhythmus gewöhnt ..... 4

## **Harninkontinenz**

Mit Biofeedback und Chondroitin besänftigen Sie eine überaktive Blase ..... 5

## **Gentests auf Krankheiten**

Viel Lärm um nichts: Die teuren Analysen liefern Ihnen oft wertlose Ergebnisse ..... 7

## **Anthroposophische Medizin**

Mistel, Kunst- und Tanztherapie regen Ihre Selbstheilungskräfte an ..... 8

## **Heilpflanze Ashwagandha**

Müdigkeit, Bluthochdruck, Stress? Nutzen Sie den „Ginseng des Ayurveda“ ..... 10

## **AKTUELLES**

**Omega-3-Fettsäuren** – Fischöl steigert Ihre Muskelkraft • **Arginin** – Die Aminosäure senkt Ihren Blutdruck  
• **Konservendosen** – Plastikrückstände können Herzinfarkt und Übergewicht auslösen ..... 11

**Herzinfarkt** – Trauernde sind stark gefährdet • **Pflegeheime** – Weiße Liste erleichtert die Auswahl  
• **Depressionen** – Obst und Gemüse halten auch Ihre Seele gesund  
• **Diabetes** – Cholesterinsenker erhöhen das Risiko um 50 % ..... 12