

In dieser Ausgabe

Thrombosen und Embolien

Warum Blutgerinnsel Ihr Leben bedrohen und wie Sie jetzt vorbeugen

1

Resilienz

Psychologen zeigen: So meistern Sie Krisen ohne Schäden an Körper und Seele

4

Glutenunverträglichkeit

Achtung: Hinter Müdigkeit oder Schmerzen steckt oft eine unerkannte Zöliakie!

5

Gruppenreisen im Bus

Bequem oder Stress? Diese Fehler machen Ihre Reise zum Gesundheitsrisiko

7

Vitamin B₆

Wie Sie der Vitalstoff vor Herzinfarkten, Nerven- und Nierenschäden schützt

8

Biofeedback

Besiegen Sie Migräne, Tinnitus oder Asthma mit der Kraft Ihrer Gedanken

9

AKTUELLES

Schlafmittel– Schon wenige Tabletten erhöhen Ihr Sterberisiko • **Magnesium** – Studie belegt Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall • **Altersschwerhörigkeit** – Die Vitamine A und E sorgen für gutes Hören

11

Luftschadstoffe – Gerüche in Neuwagen gefährden Ihre Gesundheit •

Bluthochdruck – Lassen Sie stets an beiden Armen messen • **Hautkrebs** – Früherkennung lohnt sich • **Parkinson** – Tai-Chi verbessert Ihre Beweglichkeit und das Gleichgewicht

12