

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



7/2012

In dieser Ausgabe

Hygiene im Haushalt So umgehen Sie die 7 größten Keimfallen – ganz ohne Desinfektionsmittel 4	AKTUELLES
Sanfter Sport Zumba und Aroha beweisen: Effektive Fitness-Programme machen auch Spaß 5	• Harninkontinenz – Belastende Untersuchung vor OP kann entfallen
Hepatitis C Ein neuer Wirkstoff verdoppelt Ihre Chancen auf vollständige Heilung . . 7	• Herzinfarkt – Optimistischer Lebensstil reduziert Ihr Risiko um 50 %
Schwindelanfälle Lassen Sie sich bei Gleichgewichtsstörungen nicht mit Medikamenten abspeisen 8	• Neue Notdienst-Telefonnummer – Bei Lebensgefahr gilt weiterhin die 112 11
Krankheiten erkennen Seien Sie wachsam: Viele innere Erkrankungen zeigen sich zuerst auf der Haut 9	• Grauer Star – Rauchen und Bluthochdruck trüben Ihre Augenlinse
	• Epilepsie – Medikamente verursachen Knochenschäden
	• Diabetes – Ohne Frühstück steigt Ihr Blutzucker
	• Alzheimer – Vitamin D schützt Ihre Nervenzellen 12