

Länger und gesünder leben



8/2012

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

Fuchsbandwurm Entwarnung bei Waldbeeren: Wahre Gefahren sind Katzen, Hunde und Staub 4	AKTUELLES
Diabetes Alte Therapieweisheiten widerlegt: Diese Neuerungen sollten Sie kennen 5	• Osteoporose – Bisphosphonat-Medikamente: Langfristige Einnahme ist unnötig
Verstopfung Neuer Wirkstoff: Warum Sie weiterhin natürliche Mittel bevorzugen sollten 7	• Krampfadern – Moderne Therapien sind nicht immer besser
Chronische Schmerzen So finden Sie gegen jeden Schmerztyp den passenden Vitalstoff 8	• Pflegeheime – Es geht auch ohne Fixierungsgurte und Bettgitter 11
Heilpflanze Acai Wie Sie die Palm-Beere bei Entzündungen und Immunschwäche nutzen 10	• Brustkrebs – Schichtarbeit verdoppelt Ihr Risiko
	• Chronische Bronchitis – Akupunktur verbessert Ihre Leistungsfähigkeit
	• Vitamin D – Welche Präparate sollten Sie bevorzugen?
	• Sport und Bewegung – Regelmäßiges Training verlängert Ihr Leben um 6 Jahre 12