

In dieser Ausgabe

Salzgrotten

Endlich wieder frei atmen –
dank gesunder Salzlucht, sanftem
Licht und Musik 4

Gutartige Prostatavergrößerung

Mit Heilpflanzen, Sitzbädern
und Blasentraining kommen Sie
um eine OP herum 5

Medizinische Versorgungszentren

Hausarztpraxis oder ambulante
Poliklinik: Was ist besser für Sie? ... 7

Qigong

50 % weniger Schmerzen!
Das erreichen Sie ganz leicht
mit sanfter Bewegung 8

Probiotika

So stärken Sie jetzt mit
Mikroorganismen gezielt Darm
und Immunsystem 10

AKTUELLES

- **Kohlgemüse:** Sichern Sie sich wichtige Schutzstoffe für Ihren Darm
- **Kopfschmerzen:** Welches dieser Risikoschmerzmittel haben Sie in Ihrem Arzneimittelschrank?
- **Kaffee:** Mehr als 3 Tassen täglich fördern Grünen Star 11
- **Schlaganfall:** Einmal pro Woche Fisch senkt Ihr Risiko um 24 %
- **Krebs:** Selenmangel verringert die Überlebenschancen
- **Kosmetische Eingriffe:** Falten wegspritzen: Das kann Ihr Augenlicht kosten
- **Alkoholentzug:** Absolute Abstinenz nicht immer erforderlich 12