

## Außerdem in dieser Ausgabe

---

### **Triggerpunkt-Therapie . . . . . 4**

Schulter, Nacken, Rücken, Gelenke – wenn es hier schmerzt, wissen viele Ärzte nicht mehr weiter. Unser Rat: Gehen Sie zum Triggerpunkt-Therapeuten!

### **Notfall Bauchschmerzen . . . . . 5**

Verlieren Sie keine Zeit! Starke Bauchschmerzen können ein echter Notfall sein. Es versterben 9 von 10 Patienten, die es nicht rechtzeitig in eine Klinik schaffen.

### **Aktuelles . . . . . 11/12**

- **Darmkrebs:** Antibiotika erhöhen Ihr Risiko um 70 %
- **Vitamin D:** Sonnencremes können einen Mangel verursachen
- **Sport:** Jede Lauf-Stunde verlängert Ihr Leben um 7 Stunden

### **Bio-Lebensmittel . . . . . 8**

Bio-Produkte sind gut für die Umwelt. Ob sie auch wirklich gesünder sind, war bislang umstritten. Eine aktuelle norwegische Studie sorgt endlich für Klarheit.

### **Die 6 geriatrischen „I“ . . . . . 10**

Mit fortschreitendem Lebensalter werden Sie sehr wahrscheinlich diese 6 Probleme bekommen. Alle fangen mit „I“ an. So beugen Sie jetzt rechtzeitig vor.

- **Wundheilung:** Warum Zink jetzt für Sie wichtig ist
- **Ernährung:** Macht glutenfreies Essen Sie krank?
- **Herzinfarkte:** Bei diesem Naturvolk sind sie unbekannt
- **Vitamin B<sub>12</sub>:** Diabetiker sollten dringend zum Blut-Test