

Außerdem in dieser Ausgabe

Gelenkschmerzen 4

Es gibt etwas Besseres als Kortison-spritzen ins schmerzende Gelenk: Bei der Prolotherapie wird einfach nur Zucker injiziert – mit verblüffendem Erfolg.

Kranke Schilddrüse 5

5 Millionen Deutsche leiden an der Hashimoto-Entzündung der Schilddrüse – ohne es zu wissen! Wir nennen neun typische Symptome und sanfte Heilverfahren.

Aktuelles 11/12

- **Kochsalz:** Erst ab 14 g täglich wird's wirklich gefährlich
- **Coenzym Q₁₀:** Ein Spezialpräparat unter schwerem Verdacht
- **Nierenerkrankungen:** Warum Sie jetzt Magnesium benötigen

Kurzkettige Fettsäuren 7

Ungesättigte Fette sind gesund. Ebenso wichtig – doch fast unbekannt – sind kurzkettige Fettsäuren, die die Darmflora für uns herstellt: So unterstützen Sie sie dabei.

Altersstimme 10

Im Alter wird unsere Stimme brüchig und schwach. Doch das müssen Sie nicht hinnehmen. Mit diesen Übungen bleibt sie kräftig und für Ihre Mitmenschen gut verständlich.

- **Krankenkassen:** Bei Widerspruch nicht abwimmeln lassen
- **Depressionen:** Ist ein Vitalstoffmangel schuld?
- **Länger leben:** Ab 105 Jahren bleibt die Gesundheit gleich