

Außerdem in dieser Ausgabe

Antibiotika 4

Bei Erkältungen sind sie ein gefährlicher Unsinn. Und eine einzige Behandlung kann Ihre Darmflora für Jahre zerstören. Wir zeigen Ihnen sieben natürliche Alternativen.

Gallensteine 5

Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann hat Gallensteine. Lesen Sie, wie Sie bei schmerzhaften Koliken richtig reagieren und mit welcher Ernährung Sie Ihr Risiko senken.

Aktuelles 11/12

- **Bewegung:** Intensive Alltagsaktivitäten sind genug
- **Darmkrebs:** Ballaststoffe steigern Ihre Überlebenschancen
- **Cholesterin:** 43 g Walnüsse täglich senken den Blutwert

Blick-Diagnose 8

Diabetes und Nieren- oder Leberleiden zeigen sich oft zuerst an den Händen und im Gesicht. Auf welche Anzeichen müssen Sie bei sich und Ihren Angehörigen achten?

Gute Vorsätze für 2018 10

Wir zeigen Ihnen, wie Sie das nächste Jahr zum besten Ihres Lebens machen – in sechs einfachen Schritten zu mehr Genuss und Lebensfreude. Garantiert!

→ **Anti-Aging:** Magnesium stoppt das Altern

→ **Alzheimer:** Naturstoff verbessert das Gedächtnis

→ **Herzkrankheiten:** Stents in der Kritik