
Außerdem in dieser Ausgabe

Schulterschmerzen 4

Gegen hartnäckige Schulterschmerzen hilft oft gar nichts mehr. Die letzte Rettung könnte ein polsterndes Kissen sein, das Chirurgen in das Gelenk einbauen.

Hämorrhoiden 6

Rund 70 % aller Erwachsenen leiden daran. Trotzdem sind Hämorrhoiden ein Tabu. Wir präsentieren sieben einfache Selbsthilfeverfahren, die Ihnen garantiert helfen.

Aktuelles 11/12

- **Grüner Star:** Omega-3-Fettsäuren senken den Augendruck
- **Gelenkschmerzen:** Traubenzucker macht Gelenke wieder fit
- **Zecken:** Kleiderspray bietet guten Schutz

Gesund altern 8

Glücklich und gesund 90 Jahre oder sogar älter werden – zwei deutsche Studien zeigen jetzt, was Sie dafür tun müssen. Die zehn wichtigsten Tipps finden Sie hier.

Plötzlicher Herztod 9

Der Sekudentod ist oft weniger „plötzlich“, als viele Menschen glauben. Jeder zweite Fall kündigt sich vorher an. Kennen Sie die untrüglichen Warnzeichen?

→ **Abwehrschwäche:**

Knoblauch-Pillen stärken Ihr Immunsystem

→ **Fibromyalgie:** Osteopathie lindert den Muskelschmerz

→ **Atemprobleme:** Dunkle Beeren halten Ihre Lunge jung