

Länger und gesünder leben



11/2019

NOVEMBER

Außerdem in dieser Ausgabe

Biorhythmus 4

Es ist ganz und gar nicht egal, wann Sie ein Medikament einnehmen. Denn Ihr Biorhythmus entscheidet, wie gut es wirkt – und welche Nebenwirkungen Ihnen drohen.

Darmkrebs 5

Seit Sommer 2019 gibt es neue Regelungen für die Vorsorge per Stuhltest oder Darmspiegelung. Was Sie jetzt unbedingt wissen und beachten müssen.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Hautkrebs:** Vitamin A senkt Ihr Risiko um 17 %
- ◆ **See- und Reisekrankheit:** Bundesmarine testet Vitamin C
- ◆ **Leben in der Stadt:** Grünflächen stärken Leib und Seele

Osteopathie 8

Die sanfte Technik aus den USA ist mehr als 100 Jahre alt – aber aktueller denn je: Sie hilft vor allem gegen Schmerzen – ohne Tabletten, Spritzen oder Operationen!

Trauerbegleitung 10

Ein guter Freund ist verstorben: fünf Dinge, die Sie jetzt im Kontakt mit den Angehörigen keinesfalls tun sollten – und Tipps für ein wirklich passendes Kondolenzschreiben.

- ◆ **Erhöhte Blutfette:** US-Kardiologen empfehlen Fischöl
- ◆ **Diabetes:** Was sollten Sie essen – und was nicht?
- ◆ **Gesund altern:** Vitalstoffmangel macht alt und klapprig