

# Länger und gesünder leben



12/2019

## **Sucht nach Zucker** ..... 4

Wir Menschen lieben von Natur aus den Geschmack „süß“. Dies nutzt die Nahrungswirtschaft schamlos aus, um uns ihre ungesunden Lebensmittel unterzubeheln.

## **Risiko Lungenembolie** ..... 5

Jährlich sterben 60.000 Deutsche an einer Lungenembolie. Ursache ist meistens eine unentdeckte Thrombose in den Beinen. Kennen Sie die sieben wichtigsten Warnsignale?

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

- ◆ **Prostata:** Botox bekämpft Harnprobleme
- ◆ **Lebenseinstellung:** Nur Optimisten werden richtig alt
- ◆ **Diabetes:** Vitamin D steigert die Insulinwirkung

## **Haarausfall** ..... 7

Ihnen fallen die Haare vom Kopf wie Schnee im Winter? Dann sollten Sie ein neues Verfahren dagegen kennen, bei dem Ärzte den Wirkstoff aus Ihrem eigenen Blut gewinnen.

## **Psyche ab 60** ..... 8

Ab dem 60. Lebensjahr kehrt die Pubertät zurück: Denn dann kann sich Ihre Persönlichkeit genauso rasant wie bei Teenagern ändern. Woran merken Sie das?

- ◆ **Vegetarier:** Weniger Herzinfarkte – mehr Schlaganfälle
- ◆ **Magenkrebs:** Magnesium und Kalzium senken Ihr Risiko
- ◆ **Intervallfasten:** Gut gegen Übergewicht