

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