

# Länger und gesünder leben



02/2020

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Entspannung . . . . . 4

Sie leiden unter Schmerzen, Bluthochdruck, Schlafproblemen oder Verstopfung. Doch auf noch mehr Tabletten haben Sie keine Lust? Dann finden Sie hier die Lösung.

### Nierensteine . . . . . 5

Wenn Sie sich vor Nierensteinen wirklich schützen wollen, sollten Sie einen häufigen ärztlichen Rat einfach ignorieren. Welcher gemeint ist, verrät Ihnen dieser Beitrag.

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

- ◆ **Lipoprotein a:** Endlich handelt auch die Schulmedizin
- ◆ **Asthma:** Leichter atmen mit Zink und Selen
- ◆ **Geistige Fitness:** Omega-3-Fettsäuren verbessern das Denken

### Prostatakrebs . . . . . 7

Sollten sich die ersten Ergebnisse bestätigen, könnte dieses neue Verfahren eine Chemotherapie bald überflüssig machen. Vorerst ist es schweren Fällen vorbehalten.

### Gesunder Humor . . . . . 10

Tatä, tatä, tatä – Narhallamarsch: Wolle mer se reinlasse? Auch als Karnevalsmuffel sollten Sie diesen Beitrag unbedingt lesen. Die Narren unter Ihnen tun es sowieso.

- ◆ **Bluthochdruck:** Lassen Sie Klinikärzte nicht zu viel herumpfuschen
- ◆ **Diabetes:** Magnesium-Mangel verdreifacht Ihr Risiko
- ◆ **Gelenkschmerzen:** Warum das Röntgenbild oft lügt