
Außerdem in dieser Ausgabe

Neujahrs-Tipps 4

2020 wird alles anders: Wie wäre es, wenn Sie ab jetzt ein selbstbestimmtes Leben führen – statt ständig nur auf die anderen zu hören? Wir sagen, was dafür zu tun ist.

Alzheimer-Demenz 5

Ein US-Arzt lobt 1 Million US-\$ aus für den Beweis, dass Alzheimer eine Infektionskrankheit ist. Vermutlich wird er sein Geld los. Lesen Sie hier, was das für Sie bedeutet.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Durchblutungsstörungen:** Was Ihre Zehennägel darüber verraten
- ◆ **Vitamin D:** Wichtig für ein mobiles Leben im Alter
- ◆ **Schwerhörigkeit:** So schützen Sie sich mit Vitamin B₁₂

Anti-Aging 7

Gut möglich, dass er endlich entdeckt wurde: der Stoff, der Ihre Lebensuhr zurückstellt. Wir präsentieren alles über Fisetin und wie Sie damit das Altern bremsen.

Fieber 8

Gegen Fieber hilft Aspirin – oder vielleicht doch nicht? Lesen Sie hier, warum Sie damit oft alles nur noch schlimmer machen – und welche sanften Alternativen es gibt.

- ◆ **Biotin:** Präparate stören wichtige Labortests
- ◆ **Fischöl:** Herzschutz endgültig bewiesen
- ◆ **Operationen:** Jeder 14. erleidet einen stummen Schlaganfall