

Länger gesünder leben

10/2020

OKTOBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Außerdem in dieser Ausgabe

Glück ab 65plus 4

Neue Forschungen zeigen: Ab 65 könnten wir so glücklich sein wie noch nie. Mit unseren 13 Tipps machen Sie aus dem Alter tatsächlich das beste Drittel Ihres Lebens.

Rückenschmerzen 5

An Rückenschmerzen im Alter ist oft diese Erkrankung schuld. Warum sich Ärzte schwertun, sie richtig zu erkennen, und wie Sie ihr selbst auf die Schliche kommen.

Aktuelles 11/12

- ◆ **COVID-19:** Diese Medikamente vervierfachen Ihr Risiko!
- ◆ **Bluthochdruck:** Vitamin D verbessert die Werte
- ◆ **Therapie im Test:** So lassen Sie Experten für sich arbeiten

Grippe-Impfung 7

Unser Faktencheck: Wie hoch ist die Schutzwirkung der Impfung wirklich, wann ist der beste Zeitpunkt und welche Impfstoffe sind speziell für ältere Menschen geeignet?

Schiele-Fußbad 8

Die geniale Erfindung eines deutschen Tüftlers verbessert die Durchblutung Ihrer Beine. Und das hat durch Fernwirkungen positive Effekte auf fast alle inneren Organe.

- ◆ **Herzinfarkt:** Was bringt gesunde Ernährung wirklich?
- ◆ **Carnosin:** Dieser unbekannt Vitalstoff senkt Ihre Blutfette
- ◆ **Prostata-Krebs:** Erhöhte Trefferquote dank MRT-Untersuchung