

ÄRZTLICHE PRAXIS

# Gesundheitszeitung

Januar 2002/Ausgabe 1

Freiwillig überreicht von:

ZB MED

Ein Service Ihres Praxis-Teams

## Christine Neubauers Diät

Lustvoll essen, wenig Fett, Zucker und Weißmehl, viel Bewegung: Das Schlankheits-Rezept des beliebten Film- und Fernsehstars ▶ 2

## Vertrauen zum Hausarzt

Neun von zehn Patienten vertrauen ihrem Hausarzt und verstehen, was er ihnen sagt. Einziger Wunsch: Mehr Zusatz-Informationen! ▶ 3

## Toskana-Reise gewinnen!

Machen Sie mit bei unserem Preisrätsel und gewinnen Sie eine Woche Laufseminar in einer der schönsten Gegenden Italiens! ▶ 12



# Optimismus stärkt Abwehr

MÜNCHEN (kl). Sie glauben daran, dass morgen alles besser wird? Und viele Freunde haben Sie auch? Glückwunsch: Das ist gut für Ihr Immunsystem! Wir sagen, wie Sie Ihre Abwehrkräfte mit „Psycho-Power“ stärken können.

Wer seine Situation realistisch sieht, kommt besser zurecht mit dem Leben? Hmmmein, sagen Psychologen. Einerseits hilft das schon, Probleme rechtzeitig zu erkennen und anzupacken, andererseits kann es manchmal nützlicher sein, blindlings daran zu glauben.



+++ GZ-TICKER +++

## Diabetiker im Internet

PLAUE (ddb/kl). Die Webseite [www.diabetesgate.com](http://www.diabetesgate.com) bietet den zirka sechs Millionen Diabetikern in Deutschland und allen, die mehr über diese Erkrankung wissen wollen, ab sofort Informationen über die verschiedenen Vorsorge- und Behandlungsmethoden, gesunde Ernährung, Sport, aktuelle Forschungsergebnisse und Gesundheitspolitik. Dazu gibt es einen Chatroom, in dem Erfahrungen ausgetauscht werden können.

## Giftzwerge mit Mini-Hirn

BETHESDA (rb/kl). Wer als Rum-