



Liebe Leserinnen und Leser,

wer möglichst lange gesund und vital bleiben möchte, der hat im Laufe seines Lebens viele Möglichkeiten, selbst einiges dafür zu tun. Mitunter fehlt uns aber der Elan, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Deshalb ist es wichtig, dass wir auch Anstöße von außen erhalten. Diese Aufgabe kann der Arzt mit seiner begrenzten Zeit alleine nicht erfüllen. Daher ist es eine Aufgabe von Zeitungen, Magazinen, Büchern, Hörfunk und Fernsehen, nützliche Ratschläge zum Thema Gesundheit weiterzugeben. Mit entsprechenden Aktionen sollten möglichst viele Menschen dazu bewegt werden, sich gesünder zu ernähren, ihre natürlichen Abwehrkräfte zu stärken, sich regelmäßig körperlich zu betätigen und ihren Stress zu reduzieren.

Deswegen bemühe ich mich seit vielen Jahren in meinen Fernsehsendungen, Interesse für ein gesünderes Leben zu wecken sowie Erfahrungen und Wissen medizinischer Fachleute leicht verständlich weiterzugeben. Letztlich muss es Freude machen, etwas für die Gesundheit und Vitalität zu tun. Nur dann kann ein Erfolg auf breiter Basis erwartet werden. Doch Sie werden mir bestätigen: Im Fernsehen ist alles, was über den Bildschirm flimmert, schnell vorbei. Keiner hat Zeit und Lust, mitzuschreiben. Genau deshalb ist es so wichtig, dass Ratschläge für ein gesünderes Leben auch als Lesestoff vorliegen.

In einem Magazin oder in einem Buch sind diese Tipps besonders praktisch, weil der Interessierte hier immer wieder nachblättern kann. Ich möchte sogar behaupten: Bevor man Gesundheit richtig leben kann, muss man viel darüber lesen. In diesem Sinn kann Ihnen das TZ Gesundheitsmagazin mit seiner vielfältigen Themenauswahl als ständiger Ratgeber wichtige Hilfestellungen geben.

Ihr

Prof. Hademar Bankhofer  
Medizin-Publizist, Autor von Ratgebern  
und Gesundheits-Experte des ARD-Morgenmagazins

## editorial inhalt

### medizin

**Schwierige Wechseljahre** 16  
Pflanzliche Hormone lindern die Beschwerden

**Fette besser vertragen** 17  
Curcuma gegen Verdauungsbeschwerden



**Wenn die Tage schmerzen** 18  
Sanfte Hilfe vom Mönchspfeffer

**Leistungsfähig und fit** 19  
Professor Gertrud Höhler und die Cholesterin-Testwochen

**Hilfe bei Heuschnupfen** 20  
Was Sie dagegen tun können

**Mama, mir ist schlecht** 20  
Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen

**Tiermedizin: Lästige Würmer** 21  
Die Darmparasiten loswerden



### titelthema

**Wer rastet, der rostet** 6-8  
Der schmerzhafteste Kampf gegen Rheuma

### gesund leben



**Allergisch aufs Essen** 10-11  
Wie Nahrungsmittel krank machen

**Heilkraft aus der See** 12  
Meersalz für Haut und Lunge

**Pflanzenkost statt Fleisch?** 13  
Wichtige Tipps für Vegetarier

### ratgeber

**Police nach Gentest?** 14  
Keine Erbanalyse für Versicherungen

**Kompetenz gefragt** 15  
Der richtige Anwalt bei Arzthaftung

### rubriken

**Buchcoupon** 2

**Meldungen** 4-5

**Impressum** 3

**Ihr gutes Recht** 14

**Rätselseite** 22

**TZ Gesundheitsmagazin**

Gesundheitsmedien GmbH & Co. KG

**IMPRESSUM**

**Postanschrift:** Postfach 71 03 38, 60493 Frankfurt am Main  
**Hausanschrift:** Herriotstr. 3, 60528 Frankfurt  
**Telefon:** 069 - 956 33-0 (Zentrale)  
**Telefax:** 069 - 956 33-222 (Verlag)  
**Telefax:** 069 - 956 33-333 (Redaktion)  
**E-Mail:** info@tz-gesundheitsmagazin.de

**Herausgeber:** Klaus Rehnig  
**Chefredakteur:** Dr. rer. nat. Dirk Förger (verantwortlich)  
**Stellv. Chefredakteurin:** Dr. rer. nat. Leonie Stöhr

**Textchef:** Dr. med. F. Jürgen Schell  
**Medizin/Pflege:** Angelika Ramm-Fischer, Ärztin (Ltg.); Dr. thet. med. Kirsten Schuster

**Medizin/Psychologie:** Dr. med. F. Jürgen Schell (Ltg.); Dr. phil. nat. Kerstin Gräfe

**Ernährung/Gesundheit:** Dr. rer. nat. Leonie Stöhr (Ltg.); Ulrich Abendroth; Kerstin Pohl  
**Gesundheitspolitik/Verbände:** Harald H. Richter  
**Online-Redaktion:** Dr. med. Heribert Meyers; Harald Schwer  
**Chef vom Dienst:** Anton Großkinsky  
**Bildredaktion/Syndication:** Thomas Schmidt (Ltg.); Tatjana Hally M.A. (Ass.)

**Layout:** Thomas Schmidt (Ltg.); Ulrich Böhneke (Chefgrafiker); René Böhme; R. Jonathan Graeber  
**Leserservice:** Irmgard Dey; Martina König  
Tel.: 069 - 956 33-123 oder 956 33 161  
Fax: 069 - 956 33-333; E-Mail: Leserservice@tz-gesundheitsmagazin.de

**Büro des Herausgebers und verantwortlich für den Vertrieb:** Sabine Wunderlich  
**Verlagsleitung:** Dr. Karl Dieter Greese  
**Verantw. für Anzeigen:** Natalie Groppler  
Gültige Anzeigenpreislise Nr. 2/2001

**Bankverbindung:** Deutsche Bank 24 AG, BLZ: 505 700 24, Konto-Nummer: 332 108 000  
**Repro:** H D S, Mühlthal  
**Druck:** Druckhaus Dierichs, Kassel  
**Geschäftsführung:** Klaus Rehnig

TZ Gesundheitsmagazin erscheint zweimal monatlich. Es wird derzeit von über 85 regionalen Tageszeitungen sowie Fachzeitungen in einer

Gesamtauflage von 5.531.167 Exemplaren vertrieben. Alle veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung. Dies gilt auch für Vervielfältigung in Kopie, Aufnahme in elektronische Datenbanken sowie Vervielfältigung auf CD-Rom.

Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Frankfurt am Main. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Nachrichten werden nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr veröffentlicht. Mit Einsendung eines Beitrages erklärt sich der Urheber damit einverstanden, dass dieser ganz oder teilweise offline oder online gedruckt oder in eine Datenbank eingespeichert werden kann. Mit der Zahlung des Honorars sind alle weiteren Ansprüche abgegolten. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

© Gesundheitsmedien GmbH & Co. KG; Verbreitete Auflage: 5.531.167 l. Qu. 2001; ISSN 1616-3842

