

# Inhalt

## KÖRPER & GEIST

- 16 **Das Herz** Es ist der Motor unseres Körpers. Was es schwächen kann, was ihm hilft
- 22 **Frauenherzen schlagen anders**
- 24 **Verengte Herzkranzgefäße**  
Wie moderne Therapien helfen
- 28 **Die Lunge** Wie sie funktioniert, die größten Risikofaktoren und Irrtümer
- 36 **Schmerzmedikamente** Welcher Wirkstoff wann der richtige ist
- 42 **Die Leber** Wie die Chemiefabrik unseres Körpers arbeitet, was sie schützt, was sie bedroht
- 47 **Hepatitis** Die unterschiedlichen Erreger und Therapien
- 72 **Nur ein Husten?**  
Warum eine COPD oft unentdeckt bleibt, wie behandelt werden kann
- 74 **Der Darm** Alles über das größte innere Organ des Menschen
- 96 **Die Bauchspeicheldrüse** Was sie für uns leistet und was ihr hilft
- 101 **Die Stimme** Wie sie altert und wie man sie trainieren kann
- 108 **Blase und Nieren** Unser natürliches Filtersystem und seine Tücken



## ESSEN & TRINKEN

- 82 **Kochen Sie sich gesund** Mit leckeren Mahlzeiten Krankheiten verhindern
- 86 **Die 100 besten Lebensmittel**  
Wie Sie mit richtiger Ernährung Herz, Gelenke, Knochen, Magen & Co. schützen können
- 94 **Was Diabetiker beachten müssen**  
Ein Experte erklärt, welche Ratschläge inzwischen überholt sind und worauf es wirklich ankommt



Seite  
**86**

Die **100**  
**besten**  
**Lebensmittel**  
um Krankheiten  
vorzubeugen

## PFLEGE & VORSORGE

- 15 **Vorsicht vor Wechselwirkungen** So bekommen Pillen keinen Hitzschlag
- 34 **Augen-Erkrankungen** Rechtzeitige Vorsorge und neue Therapien können das Sehvermögen retten
- 38 **Mentale Fitness** Wie Sie Demenz vorbeugen können
- 48 **(K)eine Frage des Alters** Welche Vorsorgeuntersuchungen die Krankenkassen übernehmen
- 68 **So finden Sie einen guten Hausarzt**
- 70 **Heuschnupfen** Wie er nachhaltig behandelt werden kann
- 78 **Darmspiegelung** Was Sie wissen müssen

Seite  
**38**

Für  
den **Notfall**  
vorbereitet  
**16 Sonderseiten**  
Patientenverfügung,  
Vollmachten und  
Checklisten



## WISSENSCHAFT & FORSCHUNG

- 6 **Tanzen als Medizin** Wie Bewegung zur Musik den Körper und den Geist anregt
- 8 **Neue Therapien** Wie Ärzte in Zukunft Multiple Sklerose, Migräne, Rheuma & Co. behandeln wollen
- 40 **Akupunktur** Was die sanfte Alternative zur westlichen Schulmedizin leisten kann und wo ihre Grenzen sind
- 80 **Brustkrebs** Welche neuen sanften Therapien heute die Chemo ersetzen können
- 104 **Ist Rheuma bald heilbar?** Experten-Interview über neue Früherkennungsmethoden und alte Vorurteile

Seite  
**8**

TITELFOTOS: Science Photo Library, Thinkstock, Shutterstock, fotolia. FOTOS: istockphoto (3), Michael Trimm