



FOTO: ISTOCKPHOTO.DE

Fische sind reich an hochwertigen Fettsäuren



FOTO: DIGITALVISION

Neue Behandlungsmöglichkeit bei Migräne



FOTO: SLOWFOOD.DE

Esskultur als Wissenschaft

Pro Hausarzt

Die ärztliche Medikamentenabgabe ist unverzichtbar	8
Keine Medikamente mehr vom Arzt?	10
Bald Zustände wie in Frankreich?	11

Ernährung

Nahrungsergänzungsmittel	12
In der Regel kein Ersatz für gesunde Ernährung	
Gesunde Fette	15
Auf die Auswahl kommt es an	
Gesundheit ist relativ	19
Die Landarztglosse	
Vitamin D noch wichtiger als Kalzium	20
Knochenschwund vorbeugen	
Schweizer Zuchtpilze – ganzjährig erntefrisch	26
Steigende Nachfrage nach Pilzen	
Das Genuss-Studium	38
Universität der Gastronomischen Wissenschaften	

Kopfschmerzen

Die Migräne in den Griff bekommen	30
Entwicklung eines neuen Medikaments	
Schmerzmittel als Ursache für Kopfweh	36
Zu häufiger Medikamentengebrauch	

Weitere Themen

Selbsthilfegruppen	24
Wo, welche, mit wem	
Wenn das Immunsystem die Haut stresst	33
Therapiemöglichkeiten bei Schuppenflechte	
Dies gelesen – das gedacht	41
Strukturierte Produkte auch im Gesundheitswesen?	
Von Grenzstein zu Grenzstein wandern	42
Ausflug ins Chaltbrunnental	
Gaumenkitzel à la Kapitän Wasserdicht	44
Kinderrubrik HotDok	

Rubriken

Editorial und Impressum	3
Inhaltsverzeichnis	5
Infos kompakt	6
Buchtipp	23
Kurzgeschichte	46
Kreuzworträtsel	47