



FOTO: SUVA

Nackenverspannungen kann man gezielt vorbeugen. Seite 8



ILLUSTRATION: WA-DESIGN

Wellness ist mehr als Wohlbefinden. Seite 18



FOTOS: CHRISTOPH HEUBERGER

Maniok: Grundnahrungsmittel in den Tropen. Seite 28

Gesundheitspolitik

Was bringt Managed Care den Patienten? 6

Muskelschmerzen

Nackenverspannungen – so bleibt man locker 8

Krampf, lass nach 12

Hexenschuss – «Sich auf keinen Fall ins Bett legen» 14

Wellness

Was steckt hinter dem Wellnessboom? 18

Es lebe die Wellness 20

«Eine Krankheit soll gar nicht erst entstehen» 21

Weitere Themen

Selbsthilfegruppen 16

Zöliakie: krank durch Getreide 24

Dies gelesen – das gedacht 27

Maniok – das Wurzelbrot der Tropen 28

Durch den Herbst Richtung Santiago de Compostela 32

Kinderseite: Wo sind die Tauben? 34

Rubriken

Editorial und Impressum 1
 Inhaltsverzeichnis 3
 Infos kompakt 4
 Bücher 11, 31, 36
 Kurzgeschichte 23
 Kreuzworträtsel 37