

Inhalt

Einleitung: Zu viel des Guten	8
Allgemeiner Teil: Medikamente im Alter ... 14	
1 Arzneimittel einst und heute	14
2 Wirkungen und unerwünschten Wirkungen	20
3 Der Organismus im Alter	29
Spezieller Teil: Häufige Erkrankungen des Alters und ihre (natürlichen) Behandlungen ... 37	
4 Bluthochdruck	37
5 Erhöhte Cholesterinwerte	55
6 Diabetes	63
7 Osteoporose	77
8 Schlafstörungen	85
9 Schmerzen	92
10 Schwindel	100
11 Sodbrennen	108
Praktische Tipps für die Einnahme und Mitnahme von Medikamenten ... 116	
12 Medikamente richtig einnehmen	116
13 Mit Medikamenten auf Reisen	120
Zusammenfassung: Mehr Verantwortung, weniger Pillen ... 123	
14 Gehen Sie es an!	123
Die Autoren ... 139	