

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

- Was Mikronährstoffe leisten können**
Vitamine und Mineralstoffe sind oft die bessere Medizin 1
- Alle Vitalstoffe auf einen Blick**
Von diesen gesundheitlichen Wirkungen können Sie profitieren . . 3
- Schmerztherapie**
Nutzen Sie B-Vitamine und Magnesium als natürliche Schmerzkiller 5
- Rheuma und Osteoporose**
Wie Sie mit Vitalstoffen den Gelenkverschleiß und Knochenabbau aufhalten 6
- Herz- und Gefäßkrankheiten**
B-Vitamine, Vitamin C und Magnesium sind Ihre Trümpfe gegen Herzinfarkt 7
- Immunstärkung**
Schon ein einfaches Vitalstoffpräparat aktiviert Ihre Abwehrkräfte 9
- Orthomolekulare Medizin im Überblick**
Welche Therapien Sie mit Vitalstoffen unterstützen können . . 10
- Auswahl von Therapeuten und Präparaten**
So bekommen Sie die beste Behandlung 11
- Anwendung von Vitalstoffen**
Wie Sie Vitamine und Mineralstoffe richtig einnehmen 12

Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben:

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

Es. A
5984

Was Mikronährstoffe leisten können

Preiswert und wenig Nebenwirkungen: Vitamine und Mineralstoffe sind oft die bessere Medizin

Allen Vorurteilen und Mythen zum Trotz: Immer mehr Therapeuten vertrauen auf die natürlichen Heilstoffe

Mit Vitaminen und Mineralstoffen fernen Krankheiten heilen – das ist tatsächlich möglich! Für Menschen, die unter Medizin hauptsächlich den Einsatz von immer neuen und angeblich immer besseren Pharma-Produkten verstehen, ist diese Vorstellung zunächst ungewöhnlich. „Alternativer Hokusfokus“ oder „unwissenschaftlich“ lauten daher die Schlagworte aus der Ablehnungsfront.

Doch diese Front beginnt allmählich zu bröckeln. Das Vorbeugen und Heilen mit Vitalstoffen wird langsam Teil der Schulmedizin. Jod und Selen sind schon lange keine „Außenseitertipps“ mehr, wenn es um die Vorbeugung von Schilddrüsenerkrankungen

geht. Dass Vitamin C gegen Erkältungen hilft und Vitamin D und Kalzium die Knochen stärken, ist mittlerweile Allgemeinwissen. Und so gut wie jede Schwangere bekommt Folsäure verschrieben, um Fehlbildungen des Kindes vorzubeugen.

Der Einsatz von Vitalstoffen gegen Krankheiten wird als „orthomolekulare Medizin“ bezeichnet (von griechisch: ortho = richtig und molekular = chemische Substanzen betreffend). Frei übersetzt bedeutet dies: „richtig versorgt mit Nährstoffen“. Der Begriff „orthomolekulare Medizin“ wurde von dem amerikanischen Biochemie-Professor Linus Pauling erstmals im Jahre 1968 eingeführt und bekannt gemacht.



Quelle: Robert-Koch-Institut