

Länger und gesünder leben

HEILLEN MIT WASSER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

- Gesund durch Wasser**
Mehr als eine Wohltat für Körper und Seele – Wie Sie das kühle Nass als preiswertes Heilmittel nutzen 1
- Auf einen Blick**
Bewährte Wassertherapien von A bis Z 3
- Vorbeugen mit Kneipp**
Keine Angst vor kaltem Wasser – Mobilisieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte 4
- Im Wasser entspannen**
Stresshormone ade: Verwandeln Sie Ihr Bad in eine Wohlfühlase 5
- Hydrotherapie**
Von Arthrose bis Rückenschmerzen: Wie Sie die 13 häufigsten Krankheiten heilen 6
- Bewegung im Wasser**
So trainieren Sie Ausdauer, Muskeln und Lungenfunktion .. 8
- Richtig trinken**
Konzentrationsmängel und Leistungsknicks? Dann fehlt Ihnen Wasser! 10
- Kneipp-Kuren**
Sparen Sie im Ausland bares Geld 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 und Bezugsquellen. Dosierung und Gutachtern, bestehend in, Ernährungswissenschaftsgarantiert die Verlässlichkeit. So können Sie Krankheitslebensspanne verlängern und im Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

Zs.A. 5984
- 812005 - Siehe Rep.
ZB MED

Gesund durch Wasser

Mehr als eine Wohltat für Körper und Seele – Wie Sie das kühle Nass als preiswertes Heilmittel nutzen

Nicht nur Herz, Kreislauf und Immunsystem werden gestärkt – Wasser lindert nahezu alle Krankheiten

Wasser ist der Quell des Lebens. Das erkennen Sie schon daran, dass sich alle Lebewesen ursprünglich im Wasser entwickelt haben und unser Körper zu etwa 60 % aus diesem Lebenselixier besteht. Ohne den flüssigen Grundstoff kämen sämtliche Lebensprozesse – vom Denken bis zum Herzschlag – zum Erliegen. Wir müssen also durch regelmäßiges Trinken dieses wichtige Reservoir ständig auffüllen.

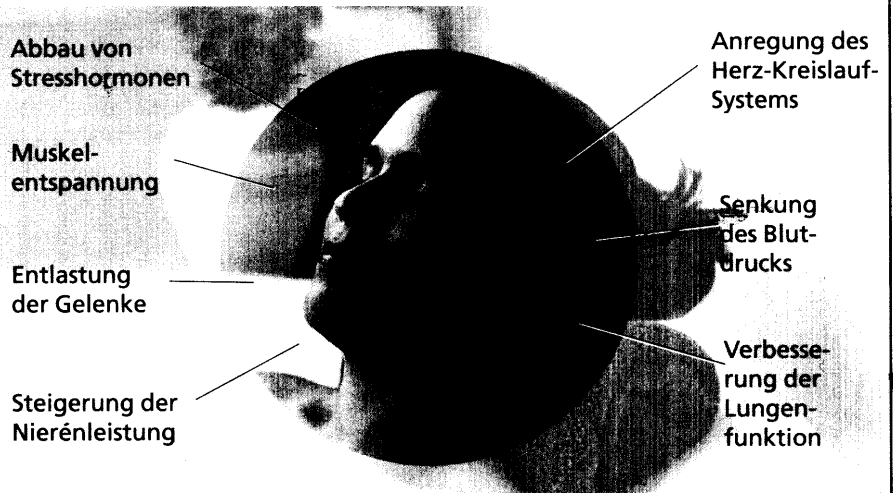
Aber Wasser ist auch ein Heilmittel, das Ihnen bei nahezu allen Krankheiten – angefangen von Arthrose über Kopfschmerzen bis hin zu Zwölffingerdarmgeschwüren – Linderung und Heilung verschaffen kann. Das hatten schon die Griechen und Römer in der

Antike erkannt. Die Römer nannten die Wasserheilkunde „sanum per aquam“, was so viel bedeutet wie „Heilen durch Wasser“. Die Abkürzung des römischen Ausspruchs – also „Spa“ – wird heute im Zuge des Wellness Trends wieder verstärkt verwendet. Beispielsweise bieten verschiedene Hotels „Wochenend-Spa“ oder „Tages-Spa-Aufenthalte“ inklusive verschiedener Wasseranwendungen an. Im Englischen bedeutet „Spa“ noch heute „Heilquelle“ oder „Badekurort“.

Ein Bad senkt den Blutdruck und entspannt die Muskeln

Die antiken Wasseranwendungen waren in Europa zwar nie ganz in Ver-

Die 7 Heilwirkungen eines Bades



Abbau von Stresshormonen

Muskelentspannung

Entlastung der Gelenke

Steigerung der Nierenleistung

Anregung des Herz-Kreislauf-Systems

Senkung des Blutdrucks

Verbesserung der Lungenfunktion

Ein Bad wirkt nicht nur entspannend, die Kräfte des Wassers entfalten auch zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit. Nahezu alle Organleistungen werden verbessert.