

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## In dieser Ausgabe

**Indische Heilkunde**  
 Von Allergien bis Rheuma: Ayurveda befreit Sie von chronischen Krankheiten ..... 1

**Testen Sie sich selbst**  
 Vata, Pitta oder Kapha – welcher Typ sind Sie? ..... 4

**Ölbehandlungen**  
 Entgiften mit sanften Massagen: So bringen Sie Ihre Lebensenergien ins Lot ..... 5

**Ernährung nach dem Ayurveda**  
 Vata, Pitta oder Kapha – Ihr Naturell entscheidet über die richtige Kost ..... 6

**Indische Pflanzenheilkunde**  
 Weihrauch, Gelbwurz & Co. heilen ohne schädliche Nebenwirkungen ..... 8

**Yoga**  
 Wie Sie besser schlafen und Ihre Schmerzen besiegen ..... 10

**Die richtige Therapie**  
 Zwischen Esoterik und Medizin: So finden Sie die passende Behandlung ..... 11

### 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.

### Indische Heilkunde

## Von Allergien bis Rheuma: Ayurveda befreit Sie von chronischen Krankheiten

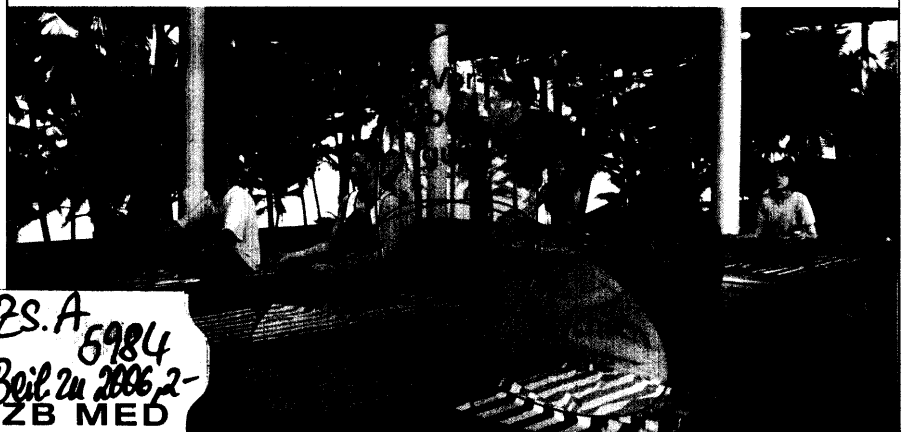
Die meisten Europäer kennen die ayurvedische Heilkunst nur als neumodischen Trend für Wellness und Entspannung. Doch mit der traditionellen indischen Medizin lassen sich auch ernsthafte Krankheiten behandeln. Vor allem chronische Leiden sprechen hervorragend auf entgiftende Ölbehandlungen, Massagen und Rezepte aus dem schier unerschöpflichen Schatz indischer Heilpflanzen an. Dieser Spezialreport zeigt Ihnen, wie Sie wirklich das ganze Heilwissen aus Fernost für Ihre Gesundheit nutzen können.

In einer Zeit, in der sich Ärzte immer weniger mit dem ganzen Menschen beschäftigen und die Sprechstunde eher zu einer „3-Minuten-Medizin“ verkommt, sehnen sich viele Patienten nach einer umfassenderen, speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Behandlung. Suchen auch Sie nach einer Alternative zum gängigen 08/15-Medizinbetrieb in unseren Praxen und Krankenhäusern? Dann sollten Sie unbedingt die tradi-

tionelle indische Medizin kennen lernen: den Ayurveda. Im Ayurveda steht schon seit jeher die Frage im Vordergrund, wie sich Krankheiten verhindern lassen. Er ist daher auch eine vorbeugende Medizin – Ayurveda ist die Kunst, gesund zu leben und sanft zu heilen.

Aber lassen sich mit dem Ayurveda auch tatsächlich Krankheiten heilen? Ist das nicht eher etwas zum Entspannen oder um sich mit Ölmas-

### Ayurveda: Eine wirklich ganzheitliche Therapie



2s. A  
 5984  
 -Beil zu 2006,2-  
 ZB MED

Im Ayurveda vereinigen sich mit der Vorbeugung, der Heilung und der Psychologie drei große medizinische Richtungen, die in der westlichen Medizin immer noch strikt voneinander getrennt werden.