

**PSYCHOSOMATIK**  
 Die Seele krank macht

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## In dieser Ausgabe

- Wie psychosomatische Krankheiten entstehen**  
 Herzinfarkt, Asthma oder Tinnitus – oft sind seelische Probleme die Ursache ..... 1
- Testen Sie sich selbst**  
 Macht Ihre Seele Sie krank? .... 4
- Selbsthilfe und Lebensführung**  
 Räumen Sie Probleme aus dem Weg, bevor sie zur Belastung werden ..... 5
- Entspannung gegen Stress-gefahren**  
 So schaffen Sie sich erholsame Ruhe-Inseln in Ihrem Alltag ..... 7
- Naturheilverfahren**  
 Stärken Sie Ihre Psyche mit Kneipp, Heilpflanzen und Vitalstoffen ..... 8
- Ärztliche Behandlung**  
 Oft sind Medikamente unnötig: Wann Ihnen eine Psychotherapie besser hilft ..... 10
- Biofeedback**  
 Wie die Kraft Ihrer Gedanken Sie von Migräne und Rückenschmerzen befreit ..... 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, Ihre Lebensspanne verlängern und ritzenem Alter das Leben bei höherer nießen.

Zs A  
 5984  
 ZB MED

## Wie psychosomatische Krankheiten entstehen

### Herzinfarkt, Asthma oder Tinnitus – oft sind seelische Probleme die Ursache

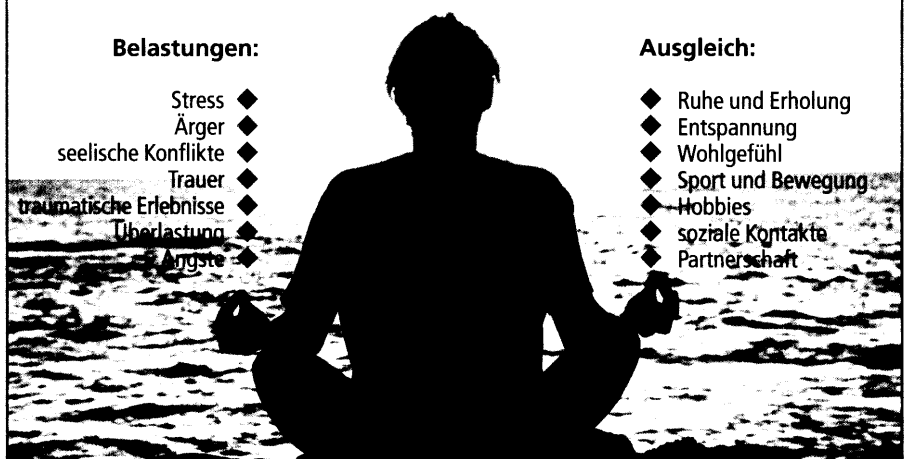
Kann die Seele Ihren Körper krank machen? Das galt lange als Ammenmärchen. Doch inzwischen ist bekannt, dass bei jedem dritten Kranken die Symptome auch auf psychische Belastungen zurückgehen. Dieser Spezialreport zeigt Ihnen, wie Sie rechtzeitig gegensteuern: Erkennen Sie Ihre gesundheitlichen Schwachpunkte, sorgen Sie für Ruhe-Inseln in Ihrem Leben und scheuen Sie nicht davor zurück, sich Hilfe bei einem Therapeuten zu holen.

Oft stehen die Ärzte vor einem Rätsel: Männer leiden unter Herzrasen oder Sehstörungen, Frauen klagen über Unterleibsschmerzen oder Hautausschläge – doch trotz zahlreicher Untersuchungen: Organische Schäden oder abweichende Laborwerte lassen sich nicht finden. Die Patienten sind körperlich absolut gesund!

Hinter solchen gesundheitlichen Beschwerden können sich **seelische Belastungen** verbergen – z. B. Ärger mit Kollegen und Vorgesetzten, Angst um den Arbeitsplatz, unausgespro-

chene Partnerschaftsprobleme, traumatische Erlebnisse oder Konflikte mit den Kindern. Da hilft es wenig, mit noch so modernen medizinischen Methoden nach körperlichen Ursachen zu suchen und die Patienten von einem Spezialisten zum anderen zu schicken. Wirkliche Hilfe können Sie in solchen Fällen nur von einer ganzheitlichen Behandlung erwarten, die sowohl den Körper (griech.: Soma) als auch die Seele (griech.: Psyche) mit einbezieht: der **psychosomatischen Medizin**.

### Wahren Sie die innere Balance



In Ihrem Leben sollten Stress, Sorgen und Ängste nicht das Übergewicht erlangen, sonst drohen psychosomatische Krankheiten. Schaffen Sie sich einen Ausgleich durch Ruhe und Erholung, sorgen Sie für mehr Wohlbefinden und Entspannung.