

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## In dieser Ausgabe

### Gelenkrheuma

Eine Heilung ist möglich:  
Neue Therapien bremsen das  
überaktive Immunsystem . . . . . 1

### Diagnose und Therapie

Moderne Medikamente und  
Tests werden noch zu selten  
eingesetzt . . . . . 4

### Naturheilverfahren

Heilpflanzen, Enzyme und  
Kälte fördern Ihre Beweglichkeit  
– ohne Chemie. . . . . 6

### Ernährung und Vitalstoffe

Fisch statt Fleisch und selbst  
kochen: So ernähren Sie sich  
bei Rheuma richtig . . . . . 8

### Bewegung

Nur 15 Minuten Gymnastik  
täglich reduzieren Ihre Schmer-  
zen um die Hälfte . . . . . 10

### Neue Behandlungsansätze

Biotech-Wirkstoffe  
helfen Ihnen, wenn her-  
kömmliche Medikamente  
versagen. . . . . 11

### Den Alltag meistern

Mit Hilfsmitteln und guter  
Planung bewahren Sie Ihre  
Selbständigkeit . . . . . 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.

## Gelenkrheuma

### Eine Heilung ist möglich: Neue Therapien bremsen das überaktive Immunsystem

Was noch vor zehn Jahren als fast unmöglich galt, wird heute langsam wahr: mit Rheuma ein normales Leben zu führen. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie bei den ersten Anzeichen sofort zum Arzt gehen. Darüber hinaus sollten Sie nach den neuesten Medikamenten verlangen und gleichzeitig auf die Naturheilkunde setzen. Denn Entsäuerung, Vitalstoffe und Bewegung sind für einen guten Therapieerfolg unverzichtbar.

Lange galt in der Medizin der Grundsatz „Rheuma kann man nicht heilen, sondern nur lindern“. Und leider glauben selbst viele Ärzte immer noch, dass sich gegen die Gelenkerkrankung – abgesehen von der Verordnung von Schmerzmitteln – nur wenig ausrichten lässt. Doch seit etwa zehn Jahren ist diese Sichtweise komplett veraltet. Die **Behandlungsmöglichkeiten haben sich drastisch verbessert**: Wenn heute bei Ihnen eine rheumatoide Arthritis festgestellt

wird, haben Sie gute Chancen, dass sich die Krankheit stoppen lässt und Sie weiterhin ein ganz normales Leben ohne Einschränkungen führen können. Bei jedem zweiten Patienten wäre das heute möglich.

Doch die Realität sieht leider ganz anders aus. Denn in Deutschland vergehen im Schnitt 13 Monate, bevor ein Rheumapatient erstmals die Praxis eines Spezialisten (Rheumatologen) aufsucht. Dabei steht seit langem fest: Nur wenn die **Behandlung in**

## Schmerzhafte Gelenkentzündung



Bei einer Arthritis greift das eigene Immunsystem die Gelenkinnenhaut und die schützende Knorpelschicht an. Das Gelenk schwillt an, entzündet sich und schmerzt. Eine rechtzeitige Behandlung kann die Zerstörung in den meisten Fällen stoppen.