

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

Gesundheitliche Wirkungen Mit regelmäßiger Bewegung senken Sie Ihr Krankheitsrisiko um 50 %	1
Testen Sie sich selbst Wie fit sind Sie?	4
Sport für Einsteiger So vermeiden Sie Überlastungen und bleiben langfristig bei der Stange	5
Trainingsprogramm Ausdauer und Kraft Kondition und Muskeln erleichtern Ihnen die Anstrengungen des Alltags	7
Trainingsprogramm Beweglichkeit und Koordination Mit diesen Übungen beugen Sie Gelenkverschleiß und Stürzen vor	9
Sport als Therapie Ob Diabetes oder Arthrose: Bewegung hilft Ihnen besser als Medikamente	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.

Gesundheitliche Wirkungen

Mit regelmäßiger Bewegung senken Sie Ihr Krankheitsrisiko um 50 %

Wir sitzen zu viel – mit fatalen Folgen: Laut einer aktuellen Studie verdoppelt sich dadurch das Risiko für Krankheiten wie Arteriosklerose, Diabetes oder Krebs. Deshalb gilt: Es lohnt sich immer, aktiv zu werden – egal wie alt Sie sind. In diesem Spezialreport stellen wir Ihnen dazu ein einfaches Programm aus den Elementen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination vor. Außerdem erfahren Sie, wie Bewegung die Therapie chronischer Krankheiten unterstützt.

Sport und Bewegung gehören zu den besten Möglichkeiten, die wir haben, um uns vor Krankheiten zu schützen. Wenn Sie sportlich aktiv sind, werden Sie nicht nur länger leben, sondern zukünftig auch auf so manches Medikament verzichten können.

Vielleicht denken Sie jetzt: „Ich habe 40 Jahre lang keinen Sport getrieben, nun bringt es ohnehin nichts mehr, damit anzufangen.“ Doch das

genaue Gegenteil ist richtig! Denn je inaktiver Sie vorher waren, desto mehr werden Sie von einem Plus an Bewegung profitieren. Es ist also nie zu spät, damit anzufangen. Schließlich sind – neben einer guten geistigen Fitness – Beweglichkeit und Ausdauer die Voraussetzungen dafür, dass Sie auch im Alter selbstständig in Ihrer gewohnten Umgebung leben können und nicht auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Die 4 Elemente eines gesunden Sportprogramms



Ausdauer

- Jogging
- Walking
- Wandern
- Radfahren
- Schwimmen



Beweglichkeit

- Tai Chi, Qigong
- Yoga
- Pilates
- Stretching
- Aerobic

Kraft

- Hanteltraining
- Geräteturnen
- Klettern
- Gymnastik
- Rudern

Koordination

- Tanzen
- Jonglieren
- Ballspiele
- Golf
- Kegeln



Aus allen vier Elementen sollten Sie sich je eine Lieblingssportart aussuchen. Dann wird Ihr Körper optimal gefordert. So sind Sie vor chronischen Krankheiten geschützt, die Belastungen des Alltags fallen Ihnen leichter, und Sie gewinnen zusätzlich an Lebensfreude.