

In dieser Ausgabe

Fibromyalgie

Warum Ihnen Wärme, Hypnose und Entspannung besser helfen als Medikamente 1

Qualität von Vitalstoffpräparaten

Auf diese 10 Kriterien sollten Sie beim Einkauf unbedingt achten ... 4

Meditation

Wie Sie Stress und Schmerzen besiegen – allein durch die Kraft Ihrer Gedanken 5

Arteriosklerose

Ohne OP: Dank Druckbehandlung sprießen neue Gefäße in Herz und Beinen 7

Ekzeme

Eichenrinde, UV-Therapie und Eigenblut beruhigen Ihre umweltgestresste Haut 8

Galgant

Scharf, aber gesund: So nutzen Sie das Gewürz bei Entzündungen und Übelkeit 10

AKTUELLES

Länger leben – Glück hält Sie gesund

• **Körperliche Fitness** – Lassen Sie sich Sport auf Rezept verschreiben • **Makula-Degeneration** – Antioxidantien schützen Ihre Sehkraft 11

Arthrose der Fingergelenke – Chondroitin verbessert Beweglichkeit und Kraft

• **Epilepsie** – Elektro-Stimulation senkt die Anfallsrate • **Kortison** – Vitamin-D-Mangel ist vorprogrammiert • **Gallensteine** – Operation bei jedem Zweiten nutzlos. 12