

In dieser Ausgabe

Augenerkrankungen

So schützen Vitalstoffe Sie
vor Grauem Star und Makula-
Degeneration 1

Nervenschmerzen

Ein neues Pflaster mit
Cayennepfeffer stoppt die
Beschwerden für 3 Monate 4

Gesunder Darm

Aktuelle Studien: Warum eine
gestörte Darmflora Ihren
ganzen Körper schwächt 5

Gartentherapie

Mit regelmäßiger Arbeit
im Grünen stärken Sie Psyche,
Herz und Knochen 7

Propriozeptives Training

Diese Übungen verbessern Ihre
Beweglichkeit und sorgen für
stabile Gelenke 8

Nebennierenschwäche

Von Ärzten oft ignoriert:
Die wahre Ursache von
Erschöpfung und Unruhe 9

AKTUELLES

Herzrhythmusstörungen – Dank Yoga
bleibt Ihr Herz im Takt • **Offene Wun-**
den – Vitamine und Aminosäuren be-
schleunigen die Heilung • **Chronische**
Bronchitis – Vibrationstraining verbes-
sert Ihre Leistungsfähigkeit 11

Light-Getränke – Sind sie schuld an
Herzinfarkten und Schlaganfällen?
• **Immunstärkung** – Eindeutig weniger
Erkältungen dank Knoblauch • **Leber-**
verfettung – Antioxidantien bremsen
das Voranschreiten • **Tinnitus** –
Musiktherapeuten suchen Studien-
teilnehmer 12