

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

Schulmedizinische Behandlung

Dunkles Geheimnis: Warum
Sie Antidepressiva nur kurz
einnehmen sollten 4

Naturheilverfahren

Sanft aus der Seelenkrise –
mit Johanniskraut, Licht- und
Achtsamkeitstherapie 6

Ernährung und Vitalstoffe

Tryptophan, SAME, Fischöl:
Ihr starkes Trio gegen
depressive Phasen 8

Körperliche Aktivität

Mit Sport und Bewegung
erreichen Sie mehr als mit
Medikamenten 10

Neue Therapieverfahren

Wenn nichts zu helfen scheint:
Magnetfelder und Botox
geben neue Hoffnung 11