

nd gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

- Ansteckung vermeiden**
Der beste Schutz:
Hände weg vom Mund
und so oft wie möglich
waschen! 4
- Immunstärkende Vitalstoffe**
Gegen ständig triefende
Nase helfen Vitamin D, Zink
und Aminosäuren 6
- Naturheilverfahren**
Mit diesem 4-Stufen-
Programm kommen
Sie schnell wieder auf
die Beine 8
- Schulmedizinische Behandlung**
Welche Mittel Sie bei
einer Erkältung wirklich
benötigen – und
welche nicht 10
- Sinusitis**
Jede 5. Erkältung
greift auf die Nebenhöhlen
über: Was jetzt zu tun ist. . . . 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.

Den Viren keine Chance

So kommen Sie garantiert ohne lästige Erkältung durch den nächsten Winter

Schon der berühmte Infektionsforscher Louis Pasteur wusste im 19. Jahrhundert: „Der Erreger ist nichts, das Umfeld ist alles.“ Damit wollte er sagen, dass ein gestärkter Körper mit so gut wie jedem Krankheitserreger fertig wird. In diesem Spezialreport erfahren Sie, wie Sie sich nicht anstecken, Ihr Immunsystem unter anderem mit Vitamin D und Zink richtig scharf machen und wie Ihnen Naturheilverfahren helfen, Erkältungssymptome deutlich abzumildern.

Rein statistisch erleiden Sie als Erwachsener dreimal pro Jahr eine Erkältung. Kinder sind aufgrund ihres noch nicht voll ausgebildeten Immunsystems sogar bis zu sechsmal jährlich betroffen.

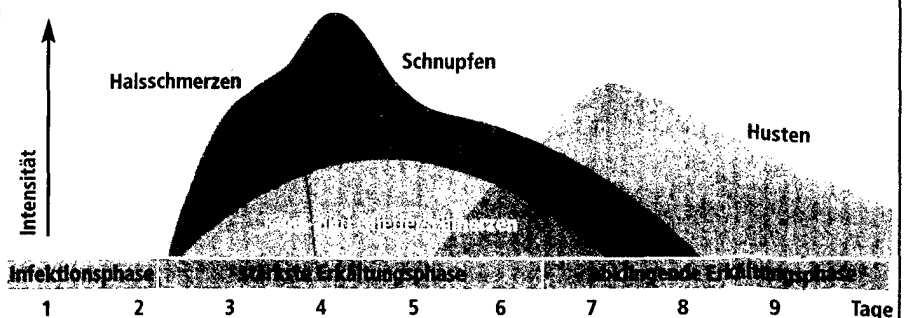
Die Ursache einer Erkältung ist eine Virusinfektion der oberen Atemwege und nicht etwa, wie der Name vermuten lässt, eine Unterkühlung, weil Sie beispielsweise ohne Mütze oder warme Socken in winterlicher Kälte unterwegs waren. Die Infekte sind auch nicht nur auf die kalte Jahreszeit beschränkt. Etwa ein Drittel al-

ler Erkältungen fällt in das warme Sommerhalbjahr.

Da es über 200 verschiedene Arten von Schnupfenviren gibt, die außerdem recht variabel sind, gibt es gegen Erkältungen so gut wie keine Immunität, und wir sind jedes Jahr mit neuen Erregern konfrontiert.

Allein vom Wetter wird also niemand krank. Schuld sind meist Stressfaktoren, die den Körper anfällig für eine Virusinfektion machen: Zu wenig Schlaf, zu wenig Flüssigkeit, zu hohe oder niedrige Temperaturen bedeuten für den Körper Stress, und ihm

Der typische Verlauf: Die Phasen einer Erkältung



Eine Erkältung beginnt meist mit einem Kratzen im Hals, das sich rasch zu Halsschmerzen ausweitet. Die weiteren Symptome setzen nach und nach ein – weil die Viren dann die entsprechenden Schleimhäute in den Atemwegen erreicht haben.