

Läng gesünder leben

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

GESUNDE HAUT

In dieser Ausgabe

Hautkrankheiten nehmen zu
Ekzeme, Falten, Juckreiz:
Wie Sie reife Haut jetzt richtig
pflegen und schützen 1

Hautpflege ab 50
Was eine gute Hautcreme
wirklich enthalten sollte – und
was besser nicht 4

Ernährung und Vitalstoffe
Warum farbiges Gemüse
und viel Fisch wichtiger sind
als teure Salben 6

Ekzeme und Juckreiz
Tee, Waschnüsse und
Zinklotion: So heilen Ekzeme
auf natürliche Weise 8

Warzen
Wo Infektionsrisiken lauern
und wie Sie die Viren wieder
loswerden. 10

Haut und Psyche
Wieso Stress und Hektik
auch Spuren auf Ihrer Haut
hinterlassen 11

Hautkrankheiten nehmen zu

Ekzeme, Falten, Juckreiz: Wie Sie reife Haut jetzt richtig pflegen und schützen

Vielleicht haben Sie auch schon bemerkt, dass Ihre Haut trockener und empfindlicher wird. Das ist ein ganz normaler Alterungsprozess – vergleichbar mit dem Ergrauen Ihrer Haare. Auch Hautkrankheiten nehmen zu. Doch bevor Sie damit zum Arzt gehen, sollten Sie unbedingt diesen Spezialreport gründlich durchstöbern. Denn er enthält unzählige Tipps, wie Sie auch gut ohne Kortison und Entzündungshemmer auskommen.

Die Haut ist der erste Verteidigungswall unseres Körpers. Doch die Angriffe, gegen die sie uns schützen muss, werden immer massiver: **Umweltschadstoffe** in Luft, Kleidung, Kosmetika oder Schmuck treffen sie direkt. Belastend wirken außerdem **übermäßiger Stress** und **seelische Probleme**, aber auch Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe in industriell gefertigten Lebensmitteln.

Wen wundert es da, dass auch Hautkrankheiten in unserer zivilisierten Welt ständig zunehmen? Schup-

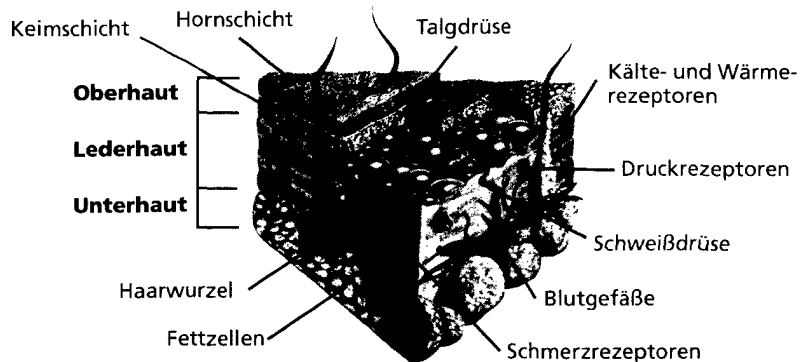
penflechte, Neurodermitis und viele andere Hautleiden sind bei Naturvölkern nahezu unbekannt. Bei uns haben sich die Zahlen in den letzten 20 Jahren dagegen verdoppelt!

Das ist ein deutliches Indiz dafür, dass es sich hier um typische Zivilisationskrankheiten handelt. Darin liegt für Sie als Betroffener jedoch auch eine große Hoffnung: Schon kleine Änderungen des Lebensstils und sanfte natürliche Pflegemaßnahmen genügen oft, um die Probleme zu lindern. Die Schulmedizin setzt dagegen vor allem

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.

Aufbau der Haut: 3 vollgepackte Schichten



Die drei Schichten der Haut schützen unseren Körper nicht nur, sie sind auch vollgepackt mit winzigen Organen, die ihn zusätzlich mit wichtigen Informationen versorgen. 1 Quadratzentimeter Haut enthält bis zu 200 Schmerz- und Druckrezeptoren, 30 Wärme- und Kälterezeptoren sowie 4 Meter Nervenfasern. Dazu kommen noch 15 Talgdrüsen, 100 Schweißdrüsen und 1 Meter Blutgefäße.