

# Länger und gesünder leben

**SCHMERZEN IN HAND UND FUß**

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## In dieser Ausgabe

<b>Übungen, Selbsthilfe, Therapie</b> So werden Ihre Hände und Füße endlich wieder schmerzfrei und beweglich .....	1
<b>Fehlstellungen im Fuß</b> Gegen die Spuren des Alterns: Diese Übungen halten Ihre Füße jung .....	4
<b>Sehnenschmerzen im Fuß</b> Achillessehne und Fersensporn: So dehnen Sie die Beschwerden weg .....	6
<b>Nervenschmerzen der Hand</b> So bekämpfen Sie das Karpal-tunnel-Syndrom mit Bewegung und Vitamin B <sub>6</sub> .....	8
<b>Sehnenschmerzen der Hand</b> Warum Schonung, Kälte und Bein-well besser wirken als Kortison .....	9
<b>Gelenkerkrankungen der Hand</b> Wie Sie trotz Arthrose und Arthritis Ihren Alltag meistern .....	11

## Übungen, Selbsthilfe, Therapie

### So werden Ihre Hände und Füße endlich wieder schmerzfrei und beweglich

Vermutlich kennen Sie niemanden in Ihrer Altersklasse, der nicht hin und wieder über Schmerzen in der Hand oder im Fuß klagt. Das ist heute leider ganz normal. Denn im Laufe des Lebens belasten wir diese feingliedrigen Körperteile nicht nur zu stark, sondern oben-drein auch noch falsch. Dieser Spezialreport zeigt Ihnen, wie Sie es besser machen: mit Dehnübungen, Kältebehandlung, Vitalstoffen und Heilpflanzen.

Unsere Füße und Hände sind so ziemlich das Komplizierteste, was das menschliche Skelett zu bieten hat. In den meisterhaften Konstruktionen sind Dutzende kleiner Knochen und Gelenke verwoben mit Hunderten verschiedener Sehnen und Bänder.

Etwa die Hälfte aller Knochen des Körpers befinden sich in den Händen und Füßen. Die Hände sind einerseits extrem beweglich und für

die feinsten Arbeiten gut zu gebrauchen (z. B. ein Haar vom Boden aufheben oder filigrane Zeichnungen anfertigen), andererseits können sie – wenn es sein muss – richtig kräftig zupacken – sei es beim Öffnen eines Marmeladenglases oder im Ringkampf.

Unsere Füße sind weniger für Filigranarbeit geeignet. Dafür müssen sie bei jedem Schritt unser gesamtes Körpergewicht abfedern – und das mit

## 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 sowie 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.

## Wunderwerkzeug Hände und Füße



A.



B.

Fast jeder über 50 Jahren hat Schmerzen in den Händen und Füßen. Kein Wunder: Es sind unsere beweglichsten Körperteile, und nirgendwo ist der Bewegungsapparat komplizierter aufgebaut als hier. **A. Hände:** 27 Knochen, 36 Gelenke, 39 Muskeln, 120 Sehnen. **B. Füße:** 28 Knochen, 30 Gelenke, 60 Muskeln, 200 Sehnen.