

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

aktuell · anzeigefrei
20 Jahre im Dienst Ihrer Gesundheit
unabhängig

PRÄVENTION
DURCH ERNÄHRUNG

Spezialreport



Das Leben verlängern

20 % Kalorien sparen: Das verdoppelt Ihre Chance, 100 Jahre alt zu werden 3

Herz und Gefäße

Welche Lebensmittel sind schlecht für Ihr Herz? Fette zählen nicht mehr dazu! 8

Osteoporose

Achtung: Milch macht Ihre Knochen nicht stärker, sondern schwächer! 13

Alzheimer-Demenz

Weizenkeime, Gelbwurz, Blattgemüse: So senken Sie Ihr Risiko um die Hälfte 16

Typ-2-Diabetes

Steigen Sie um auf Vollkorn – verzichten Sie auf Kartoffeln und Süßstoff 19

Krebs

Exklusiv für unsere Leser: Ihr 5-Stufen-Ernährungsprogramm gegen Krebs 22