

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neusten Therapieverfahren



**GEFÄSS-  
ERKRANKUNGEN**

## **Arteriosklerose**

So senken Sie Ihr Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt um 90 % ..... 3

## **Früherkennung**

Kalte Hände und Füße, Kribbeln und Sehstörungen sind erste Anzeichen ..... 10

## **Cholesterin**

Keine Panik: So senken Sie die Werte auch ohne Medikamente .. 12

## **Unbekannte Gefäßrisiken**

Warum Ihr Arzt auch Lipoprotein (a) und Homocystein bestimmen sollte ..... 16

## **Natürlicher Bypass**

Statt OP: Druckmanschetten regen das Wachstum gesunder Gefäße an ... 20

## **Gefäßgesunde Ernährung**

Pflanzenkost, Eier, Rotwein: Was ist gut für Ihr Herz – und was schlecht? ..... 22