

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neusten Therapieverfahren



PSYCHOSOMATISCHE  
KRANKHEITEN

<b>Einheit von Körper und Seele</b> Herz, Immunsystem, Schmerzen: Ihre Seele bestimmt mit, ob Sie körperlich gesund sind . . . . .	3
<b>Lebensführung und Verhaltenstipps</b> Wie Sie mit psychosomatischen Krankheiten richtig umgehen. . . . .	10
<b>Selbsthilfe</b> Oft reichen ganz einfache Mittel: Heilpflanzen, Vitalstoffe und das richtige Atmen . . . . .	14

<b>Chronische Schmerzen</b> Psychologie: So lernen Sie, besser mit dem Schmerz zu leben . . . . .	18
<b>Immunsystem</b> So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte durch mehr innere Ruhe und Gelassenheit . . . . .	20
<b>Therapie</b> Krank durch Stress und Traumata: Diese Hilfe bietet Ihnen die moderne Psychologie . . . . .	22