

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



2/2019

**FEBRUAR**

*Chronische Schmerzen*

## Mit Vitamin D, Resveratrol oder PEA brauchen Sie weniger Schmerzmittel

22 Millionen Deutsche leiden an chronischen Schmerzen. Bei 6 Millionen sind diese sogar so stark, dass sie das tägliche Leben erheblich beeinflussen. Die meisten sind auf nebenwirkungsreiche Schmerztabletten angewiesen. Doch es geht auch anders: Wir stellen Ihnen hier drei Vitalstoffe vor, deren schmerzhemmende Wirkung wohl den meisten Ärzten vollkommen unbekannt ist. Mit ihnen werden Sie in Zukunft deutlich weniger Schmerzmittel benötigen – vielleicht sogar gar keine mehr!

Es gibt zahlreiche Vitalstoffe, die Sie gegen Schmerzen einsetzen können: beispielsweise die Vitamine B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub>, Magnesium oder Omega-3-Fettsäuren. Über diese Substanzen haben wir in *Länger und gesünder leben* bereits mehrfach berichtet, zusammenfassend zuletzt in Heft

6/2016. Doch seitdem hat sich in der Vitalstoffforschung viel getan. Es ist also Zeit für ein Update. Dabei sollen drei bisher wenig beachtete – aber dennoch sehr wirksame – Substanzen im Vordergrund stehen.

Diese Vitalstoffe werden Ihnen als Schmerzpatienten helfen, zukünftig

### Außerdem in dieser Ausgabe

#### Gesundes Vollkorn . . . . . 4

Manche verzichten auf Vollkorn, weil sie es nicht vertragen, andere aus Angst vor schädlichen Inhaltsstoffen. Warum beides vollkommen unnötig ist, verrät unser Beitrag.

#### Brustkrebs vorbeugen . . . . . 5

Jede achte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Doch es gibt gute Wege, wie Sie sich davor schützen: Die Mammografie ist dabei nur ein kleiner Puzzlestein.

#### Aktuelles . . . . . 11/12

- **Herzinfarkt:** Bei Kälte steigt die Gefahr deutlich
- **Müdigkeit:** Diese indonesische Heilpflanze verleiht Flügel
- **Prostata:** Wie Ihnen pflanzliche Polyphenole helfen

#### Herzinfarkttrisiko erkennen . . . 7

Donald Trump hat einen Kalk-Score von 133. Lesen Sie bei uns, was das für sein Herz bedeutet. Wann und warum kann sich diese Messung auch bei Ihnen lohnen?

#### Neuraltherapie . . . . . 10

Sie haben Schmerzen, Allergien, Grünen Star oder Tinnitus? Oder andere Leiden, gegen die Ihre Ärzte bisher machtlos waren? Höchste Zeit für dieses Naturheilverfahren!

- **Hautkrebs:** Schnelle Diagnose beim Online-Hautarzt
- **Diabetes:** Metformin-Patienten droht ein B<sub>12</sub>-Mangel
- **Abnehmen:** Mit „Low-Carb“ halten Sie Ihr Gewicht am besten