

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



## Die Gefahr erkennen

So atmen Sie wieder befreit durch und steigern Ihre körperliche Fitness ..... 3

## Anti-Aging für die Lunge

Medikamente, Putzmittel und dicke Luft lassen Ihre Lunge schneller altern ..... 8

## Asthma

Vitalstoffe, Heilpflanzen, Ernährung: Wie Sie Asthma ohne Kortison besiegen ..... 13

## COPD

So stoppen Sie die chronische Entzündung in den Atemwegen ..... 17

## Atemtraining

Warum Sie eine zu flache Atmung müde, schlapp und krank macht ..... 20

## Das Rauchen abgewöhnen

8 Tipps, mit denen Sie leichter von den Glimmstängeln loskommen – garantiert! ..... 23