

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



Die wahren Ursachen

Jeder kann schlafen – dank Heilpflanzen, Vitalstoffen und Entspannung 3

Schulmedizin

Sucht, Demenz, Unfälle – all das riskieren Sie mit Schlaf-tabletten. 10

Selbsthilfe und Naturheilverfahren

Ideal bei Schlafstörungen mit 60plus:

Baldrian, Hopfen und Gedankenstopp 14

Vitalstoffe und Ernährung

Tryptophan ist Ihr wichtigster Vitalstoff für einen guten Schlaf. 18

Schlafstörende Krankheiten

Wie Sie verborgenen Schlafproblemen auf die Schliche kommen. 22