

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



2021,4 Spezialreport Selbsthilf
Länger und gesünder leben

Grenzen der Selbstbehandlung

Selbsttherapie ja – doch ignorieren Sie niemals diese 10 Alarmzeichen . . . 3

Corona vorbeugen

Heilpflanzen sind die ideale Ergänzung zu Impfung, Abstand und Masken . . . 5

Vergrößerte Hämorrhoiden

So stoppen Sie Schmerzen, Blutungen und Juckreiz in der Analregion 8

Sodbrennen

Warum Sie auf die beliebten Säurehemmer besser verzichten sollten . . 11

Geschwollene Beine und Füße

Rotes Weinlaub, Akupressur und

Brennnesseltee helfen gegen

schwere Beine 14

Schwindel

Studien beweisen: Tai-Chi ist das Beste für Ihre Standsicherheit im Alter 17

Gelenk- und Sehnenschmerzen

Ab jetzt können Sie bei Bewegungsschmerzen auf Kortison gut verzichten 20

Kurzsichtigkeit

Besser sehen ohne Brille: Auch für Ihre Sehkraft können Sie viel selbst tun 23