

# Länger gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



## **Aktuelle Altersforschung**

Schenken Sie sich 10 zusätzliche gesunde Jahre: Was Sie tun müssen . . . . . 3

## **Testen Sie sich selbst**

Wie alt sind Sie wirklich? . . . . . 8

## **Big 6 Nr. 1: Ernährung**

Schlank statt krank: Übergewicht ist das größte Risiko . . . . . 10

## **Big 6 Nr. 2: Bewegung**

Sport hält jung: So entkommen Sie der Trägheitsfalle . . . . . 13

## **Big 6 Nr. 3: Schlaf**

Gesund im Schaf: So bekommen Sie die verdiente Nachtruhe . . . . . 16

## **Big 6 Nr. 4: Psychisches Wohlbefinden**

Balsam für die Seele: Warum das auch für Ihren Körper wichtig ist . . 18

## **Big 6 Nr. 5: Umweltbelastungen**

Weg mit dem Dreck: Verschmutzte Luft ist am schädlichsten . . . . . 21

## **Big 6 Nr. 6: Suchterkrankungen**

Keine Macht den Drogen: Schluss mit Alkohol, Tabak und Tabletten . . 23