

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



## **Chronische Schmerzen besiegen**

Nur nicht aufgeben: So werden Sie schwerste Schmerzen dauerhaft los . . . . . 3

## **Schmerz-Medikamente**

Wie Sie sie sinnvoll anwenden und starke Nebenwirkungen umgehen . . . 9

## **Natürliche Schmerztherapie**

Diese Naturheilverfahren packen Ihre Schmerzen an der Wurzel . . . 13

## **Sport und Bewegung**

Warum aktive Menschen weniger Schmerz verspüren als Bewegungsmuffel . . . . . 18

## **Ernährung und Vitalstoffe**

Ein Mangel an Vitamin D verdoppelt Ihre Schmerz-Empfindlichkeit . . . . 21