

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



## Das Risiko senken

Die 5 größten Gefahren für Ihr Herz – und wie Sie ab jetzt wirklich vorbeugen . . . . . 3

## Herzinfarkt

Kaum ein Arzt weiß: So wirksam sind Vitamin D, Arginin und Folsäure . . . 7

## Herzschwäche

Jeden 5. trifft es – und oft tödlich. Wie Sie diese Gefahr von sich abwenden . . . . . 11

## Herzrhythmus-Störungen

Mit Magnesium und diesem Atem-Manöver schlägt Ihr Herz wieder im Takt . . . . . 15

## Defekte Herzklappen

Schlapp, kurzatmig und schwindlig? Das könnten Ihre Herzklappen sein! . . . . . 19

## Plötzlicher Herztod

Notfall: Schon nach wenigen Minuten ist Kammerflimmern tödlich . . . . . 22