



ARUNA M. SIEWERT

GESUND ÄLTER WERDEN

MIT DEN BESTEN
HEILPFLANZEN

*Tees, Tinkturen,
Präparate & Anwendungen
für mehr Lebensenergie*

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

- Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:
 - alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
 - unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

5 GESUNDE BESTE JAHRE

7 DEN LEBENS Garten PFLEGEN

8 LUST AUF GANZ VIEL LEBEN

- 8 Anti-Aging: Funktioniert das überhaupt?
- 9 Goldene Jahre, aktiv gestaltet
- 11 Ab wann bin ich alt?
- 13 Wie will ich wohnen?

14 FÜR DIE GESUNDHEIT VORSORGEN

- 14 Wie genau will ich es wissen?
- 15 Natürlich vorbeugen
- 16 Krankheitsgewinn
- 17 Tierische Gefährten
- 18 Glück und Gesundheit
- 19 Wie viele Medikamente brauchen wir?
- 21 Im Lebensgarten heute säen, was wir morgen ernten möchten

23 HEILPFLANZENPORTRÄTS

24 NATURMEDIZIN ANWENDEN

- 24 Was macht Pflanzen heilkräftig?
- 26 Die Energie der Pflanzen
- 27 Darreichungsformen
- 30 Kräuter selbst sammeln?
- 31 Überblick: Darreichungsformen

32 HAUSAPOTHEKE

- 32 Aufbau der Pflanzensteckbriefe
- 33 Ackerschachtelhalm
- 34 Angelika
- 35 Augentrost
- 36 Baldrian
- 37 Bärlauch
- 38 Birke
- 39 Brennnessel
- 40 Damiana
- 41 Frauenmantel
- 42 Ginkgo
- 43 Ginseng
- 44 Goldrute

- 45 Hauhechel
- 46 Herzgespann
- 47 Hohlzahn
- 48 Johanniskraut
- 50 Knoblauch
- 51 Lavendel
- 52 Löwenzahn
- 53 Mariendistel
- 54 Melisse
- 55 Mönchspfeffer
- 56 Olivenbaum
- 57 Passionsblume
- 58 Rosmarin
- 60 Rotklee
- 61 Sägepalme
- 62 Salbei
- 64 Schafgarbe
- 65 Sonnenhut
- 66 Süßholz
- 68 Taigawurzel
- 69 Teufelskralle
- 70 Traubensilberkerze
- 71 Wasserdistel
- 72 Weide
- 73 Weißdorn
- 74 Wermut
- 76 89 Ergänzungspflanzen

80 SPEZIALPFLANZEN

- 80 Ein kurzer Blick in die Geschichte
- 83 Fingerhut
- 84 Hanf
- 86 Herbstzeitlose
- 87 Indische Schlangenzunge
- 88 Maiglöckchen
- 90 Mistel

93 SO HELFEN UNS DIE PFLANZEN

94 ZURÜCK ZUM WOHLBEFINDEN

- 94 Krankheit als Wegweiser
- 95 Aufbau der Indikationen
- 96 Abwehr stärken
- 98 Altersweitsichtigkeit
- 100 Arteriosklerose

- 102 Arthrose
- 104 Augen, trockene
- 106 Bindegewebe stärken
- 108 Blähungen
- 110 Blutdruck, niedriger
- 112 Bluthochdruck
- 114 Bronchitis, chronische
- 116 Cholesterinwerte, erhöhte
- 118 Demenz
- 120 Demenz verstehen
- 121 Depressive Verstimmungen
- 123 Das Altern annehmen
- 124 Diabetes Typ II
- 126 Durchblutungsstörungen
- 128 Durchfall
- 130 Darmsanierung
- 134 Gedächtnisschwäche
- 136 Gicht
- 138 Grauer Star
- 140 Haare kräftigen
- 142 Hämorrhoiden
- 144 Hauttrockenheit
- 146 Herzschwäche
- 148 Inkontinenz
- 150 Koronare Herzkrankung
- 152 Krampfadern
- 154 Makuladegeneration
- 156 Nächtliches Wasserlassen
- 158 Osteoporose
- 160 Potenzstörungen
- 162 Prostatavergrößerung
- 164 Reizblase
- 166 Rheuma
- 168 Scheidentrockenheit
- 170 Schlafstörungen
- 172 Schwindelgefühl
- 174 Sodbrennen
- 176 Übersäuerung
- 178 Verspannungen
- 180 Verstopfung
- 182 Wechseljahre
- 183 Leben ist Wandel

- 184 Bücher & Adressen
- 186 Register
- 191 Impressum

FÜR DIE GESUNDHEIT VORSORGEN

Neben der seelisch-geistigen Auseinandersetzung mit dem Alter und guter Planung ist natürlich auch die Gesundheit ein ganz wichtiges Thema. Die Diskussion darüber ist sehr kontrovers und facettenreich.

Hier soll keineswegs ein generelles Plädoyer gegen die schulmedizinische Gesundheitsvorsorge folgen. Dennoch finde ich es wichtig, sich kritisch mit diesem Thema auseinanderzusetzen und gleichzeitig unsere größte und beste Apotheke, die Natur, wiederzuentdecken und ihr zu vertrauen.

WIE GENAU WILL ICH ES WISSEN?

Vorsorge ist wichtig und gut. Nur das Ausmaß finde ich ein wenig bedenklich. Außerdem habe ich am Sinn mancher Untersuchungen meine Zweifel.

Ein Herr, Mitte 70, »ft wie ein Turnschuh«, leidenschaftlicher Tennisspieler und Gartenfreund, regelmäßiger Saunabesucher, ging zur Prostatavorsorge. Sein Schlaf wurde trotz seines Alters nur selten durch Harndrang gestört, er hatte keinerlei Beschwerden beim Urinieren. In meine Praxis kam er nur für eine regelmäßige Massage. Bei dem Vorsorgetermin wurde ein erhöhter PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen) festgestellt. Der Patient wurde daraufhin auf den Kopf gestellt, inklusive mehrfacher Gewebentnahme aus der Prostata. Der Befund: Prostatakrebs. Der Mann war von diesem Augenblick an krank und

verzweifelt. Mit Mitte 70 ohne jegliche Beschwerden ist die Wahrscheinlichkeit, an dieser Krebsform zu sterben, nicht sehr hoch. Die Zellteilung bei einigen Krebsarten verlangsamt sich mit zunehmendem Alter. Nach der Diagnose wurde der Mann in erschreckend kurzer Zeit depressiv und verlor den Spaß am Leben. Ich fragte ihn, wie es ihm ohne diese Diagnose gehen würde. Er sagte traurig: »Wunderbar, ich habe ja nichts und merke den Krebs ja auch nicht, aber ...«, und da verfiel er wieder in Lethargie, »er ist eben da und ich kann nicht so tun, als wenn ich das nicht wüsste.« Er ging nicht mehr in die Sauna, spielte kaum noch Tennis, zog sich aus seinem vormals so aktiven Leben zurück. Er war jetzt alt und krank. Damals habe ich mir das erste Mal die Frage nach der Sinnhaftigkeit mancher Vorsorge ab einem bestimmten Alter gestellt. Hier denke ich an eine Lebensgeschichte aus meinem Freundeskreis, die quasi der Gegenentwurf zu der Geschichte links ist.

Der Freund bekam mit Mitte 50 die Diagnose Prostatakrebs der bösartigsten Sorte. Fünf Jahre gaben ihm die Ärzte noch an Lebenszeit. Ihm ist es gelungen, so zu tun, als wüsste er das nicht. Er war Meister im

Verdrängen und nun kam ihm das zugute. Man tat alles medizinisch Mögliche, um die Beschwerden zu beseitigen. Damit begnügte er sich. Keine Chemotherapie, keine Bestrahlungen, keine weiteren Untersuchungen. Seine Entscheidung war für seine Angehörigen schwer zu akzeptieren. Doch er lebte weiter – und wurde älter als prognostiziert. Mit 74 starb er zu Hause, nur die letzten zwei Jahre war seine Lebensqualität sehr eingeschränkt. 15 Jahre ab der Diagnose ging es ihm gut.

Dieser Umgang mit einer bösartigen Diagnose ist sicher keinesfalls immer das Richtige. Man muss zudem bereit und instande sein, die Konsequenzen einer solchen Entscheidung zu tragen.

Vorsorge nach Terminplan?

Vorsorge ist wichtig. Doch die diagnostischen Möglichkeiten der Schulmedizin sind so gut wie nie zuvor, besonders die bildgebenden Systeme werden immer genauer. Wer sucht, der findet! Je älter wir werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass irgendwo zum Beispiel einige Krebszellen gefunden werden. Doch auch die Zellteilung zumindest einiger Krebsarten wird langsamer. Ist also jede Vorsorge sinnvoll, weil sie kalendarisch »dran« ist? Dies kann nur jeder für sich entscheiden. Wichtig ist, dass Sie sich die Frage stellen: »Was tue ich, wenn die Untersuchung eine Gefährdung oder Erkrankung ergibt?« Die Antwort hängt weitgehend von den therapeutischen Möglichkeiten, Ihrem Alter und Ihren Lebensumständen ab. Aber auch ein bisschen von Ihrer Einstellung: Wenn Sie entscheiden, alles medizinisch Mögliche zu tun, um die Erkrankung in Schach zu halten, ist es natürlich sinnvoll, alle Vorsorgetermine wahrzunehmen. Wenn Sie dagegen entscheiden, dass Sie »es nicht so genau wissen wollen«, liegt es Ihnen vielleicht näher, nur die Vorsorgetermine wahrzunehmen, deren Sinn für Sie erkennbar ist. Damit übernehmen Sie die Verantwortung für die Entscheidung. Wichtig ist, dass Sie sie auch gegenüber Ihren Angehörigen vertreten können. Sie entscheiden – aber nach Möglichkeit so, dass Sie Ihre Entscheidung nicht im Nachhinein bereuen.

NATÜRLICH VORBEUGEN

Die Elastizität unserer Gefäße, die Stabilität unserer Knochen, gesunde Zellen, ein starkes Immunsystem, funktionierende Nerven, guter Schlaf, straffe Haut – all das und vieles mehr ist eng mit unserem Hormonsystem verknüpft. Da unser Körper seit Urzeiten auf Fortpflanzung und Arterhalt in jungen Jahren programmiert ist, lässt die Hormonproduktion mit zunehmendem Alter nach. Darauf, dass wir im Alter in anderer Weise fruchtbar sein können, haben sich unsere Gene noch nicht eingestellt. Deshalb ist es wichtig, mit einer gesunden Lebensweise altersbedingten Beschwerden vorzubeugen und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Selbst die Entstehung der am meisten gefürchteten Erkrankungen, Krebs und Demenz, ist nur bedingt einfach Schicksal, sondern Sie können und sollten auch hier so früh wie möglich gegensteuern – dann haben Sie alles getan, was in Ihren Händen liegt.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört:

- Die gezielte Anwendung hilfreicher Pflanzen.
- Tägliche entspannte Bewegung an der frischen Luft. Das Thema wird Ihnen im dritten Kapitel ab Seite 93 auf Schritt und Tritt begegnen.
- Eine gesunde, vitalstoffreiche, basische Ernährung mit allen wichtigen Mikro- und Makronährstoffen (siehe etwa Seite 103, 141, 177).
- Ein gutes Gleichgewicht von Kalorienaufnahme und Energieverbrauch (siehe zum Beispiel Seite 101 und Seite 124).
- Verzicht auf Belastendes wie zu viel Alkohol, Nikotin und chemische Nahrungszusätze.
- Sonnenlicht für den Vitamin-D-Haushalt, für starke Knochen und gute Laune (siehe Seite 158 f.).
- Entspannung und Wellness nach Herzenslust.
- Erholamer Schlaf (siehe Seite 170 f.).
- Der bereichernde Austausch mit anderen.
- Die Pflege individueller geistiger Ererben.
- Regelmäßigkeit und schöne Alltagsrituale.
- Die Bereitschaft, sich immer wieder auf Neues und neue Herausforderungen einzulassen.

Weiterführende Buchtipps und Adressen zu diesen Themen finden Sie auf Seite 184 und 185.



HEILPFLANZEN- PORTRÄTS

Begleiten Sie mich auf eine Reise durch das Pflanzenreich!
In diesem Kapitel finden Sie, prächtig illustriert und praxisnah
beschrieben, die besten Heilpflanzen, um alterstypische
Beschwerden zu lindern, Erkrankungen vorzubeugen und
Schwankungen im Wohlbefinden auszugleichen.



MELISSE

Melissa officinalis

FAMILIE: Lippenblütler (*Lamiaceae*).

ANDERE NAMEN: Bienenkraut, Herzkraut, Frauenkraut, Honigblume, Nervenkraut, Zitronenmelisse.

BESCHREIBUNG: Melisse stammt aus dem Mittelmeerraum, gedeiht heute aber fast weltweit in den gemäßigten Zonen. Sie kann bis zu 30 Jahre alt und um 1 Meter hoch werden. Die krautige Pflanze hat an ihrem vierkantigen Stängel hellgrüne, weiche Blätter. Reibt man ein Blatt zwischen den Fingern, verströmt es den charakteristischen, wunderbar zitronigen Duft. Die Melisse blüht im Juli und August weiß und süß duftend. Im Garten hält sie sich dank ihrer Wurzelasläufer mitnichten an ihr zugedachte Grenzen.

VERWENDETE PFLANZENTEILE: Blätter.

WIRKUNG: Das »Pfund« der Melisse liegt in ihrer beruhigenden Wirkung auf alle Nerven – von Reizblase und »nervösem Magen« bis hin zum »Herzflackern« und nervlich bedingten Einschlafstörungen. Zusätzlich wirkt sie blähungswidrig, entkrampfend und an-

tiviral, etwa bei Lippenherpes. Einsatzgebiete auf der psychischen Ebene sind Anspannung, Stress und nervöse Unruhe. Die Melisse ist sanft und kraftvoll zugleich und bringt uns in eine wohlige innere Harmonie und Gelassenheit, sowohl körperlich als auch psychisch. Untersuchungen belegen eine positive Wirkung auf die Gedächtnisleistung bei Demenz.

NEBENWIRKUNGEN: Keine bekannt.

KONTRAINDIKATIONEN: Keine bekannt.

DARREICHUNGSFORMEN: Tee, Urtinktur, Fertigartikeln, ätherisches Öl.

SOMMERFRISCHE

Geben Sie ein paar frische, leicht ange-drückte Blättchen Melisse in einen Krug mit kaltem Wasser und genießen Sie das feine, zitronig-liebliche Aroma.



MÖNCHSPFEFFER

Vitex agnus-castus

FAMILIE: Eisenkräutgewächse (*Verbenaceae*).

ANDERE NAMEN: Keuschlamm, Keuschbaum.

BESCHREIBUNG: Der hübsche mehrjährige Strauch kann 3 bis 5 Meter hoch werden, er steht gerne an Bächen und Flussumfern im warmen Südeuropa bis weit in den Norden Indiens. Er hat kleine violette oder auch rosafarbene, blaue oder weiße Blütenstände und zeigt diese zwischen Juli und August. Der Mönchspfeffer ähnelt in seinem Aussehen ein wenig dem Hanf (siehe Seite 84), denn auch er hat handförmige und fünf- bis siebenzählige Blätter. Die Frucht hat vier Samen und ist rötlich schwarz.

VERWENDETE PFLANZENTEILE: Früchte.

WIRKUNG: Mönchspfeffer ist vor allem als Frauenpflanze bekannt. Er wirkt als Regulativ zwischen den weiblichen Geschlechtshormonen Östrogen und Gestagen und hilft bei Zyklusstörungen und bei Problemen vor der Menstruation (prämenstruelles Syndrom, PMS) wie Spannungsgefühle in den Brüsten,

Kopfschmerzen, Gereiztheit und Stimmungsschwankungen. Auch wenn der Regelzyklus zu kurz ist oder die Menstruation ausbleibt, kann Mönchspfeffer harmonisierend in das Geschehen eingreifen. Er ist weniger eine Pflanze für die Zeit nach der Menopause, vielmehr hilft er, stressfrei und harmonisch bis dorthin zu kommen. Früher wurde er auch zur Unterstützung für Enthaltsamkeit eingesetzt, vor allem in den Klöstern, wie seine anderen Namen verraten ... Es kommt jedoch auf die Dosis an: In sehr kleinen Mengen kann Mönchspfeffer auch die Lust befeuern.

NEBENWIRKUNGEN: Selten Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder juckende Hautreaktionen.

KONTRAINDIKATIONEN: Nicht in der Schwangerschaft anwenden. Vorsicht bei der Einnahme von Dopamin-Antagonisten, die Wirkung kann durch Mönchspfeffer gehemmt werden.

DARREICHUNGSFORMEN: Tee, Tinktur, Fertigartikeln, zur Anregung der Lust homöopathisch als Globuli, Tropfen oder Tabletten in D2- oder D4-Potenz.

WECHSELJAHRE

ALLGEMEINES: Jedes Mädchen kommt mit einem bestimmten Vorrat an Eizellen zur Welt. Ist dieser Vorrat erschöpft, kommen wir in die Wechseljahre, das Klimakterium. Es ist als Ende des Zeitraums, in dem wir schwanger werden können, ein natürlicher und wichtiger Abschnitt im Leben einer jeden Frau. Viele Veränderungen sind mit dieser Zeit verbunden. Die Kinder gehen aus dem Haus oder gehen schon eigene Wege, die Partnerschaft muss sich neu definieren, neue Zeitressourcen tun sich auf, und wir nähern uns mit großen Schritten dem letzten Lebensdrittel, was natürlich auch manche Überlegungen zur Folge hat. Im Grunde sind die Wechseljahre selbstverständlich keine Krankheit und bei vielen Frauen verlaufen sie ohne nennenswerte Schwierigkeiten. Vieles wurde in diesem Buch bereits darüber gesagt, mithilfe des Registers ab Seite 186 finden Sie zu typischen Beschwerden in dieser Zeit.

ALS ICH JUNG WAR, KÄMPFTE ICH DARUM, ICH SELBST ZU SEIN; INZWISCHEN GEBE ICH MICH DAMIT ZUFRIEDEN, ZU SEIN, WIE ICH BIN.

JOSEF MARIA MORRERES

IM ALTER: Das Gewebe, das die für eine Befruchtung nötigen Hormone produziert, bildet sich langsam zurück und je weniger Eizellen unser Körper besitzt, desto weniger Östrogen produziert er auch. Diese Neugestaltung unserer Hormonlage hat Folgen für viele Bereiche. Haut und Haare verändern sich, das Gewebe wird nachgiebiger und die Psyche muss sich erst an die neue Hormonlage gewöhnen (siehe auch Seite 121–123). Viele Prozesse im Körper werden umgestellt. Übrigens ändert sich die Hormonlage

auch bei Männern, diese Phase heißt im medizinischen Sprachgebrauch Klimakterium virile oder auch Andropause. Allerdings ist die Forschung hier noch nicht sehr weit vorangekommen.

HEILPFLANZEN: Um den plötzlichen Abfall des Östrogens etwas abzuf puffern, helfen Pflanzen, die einen hormonähnlichen Stoff in sich haben. Hier sind generell Traubensilberkerze, Rotklee und Frauenmantel günstig sowie zusätzlich diejenigen Pflanzen, die bei den einzelnen Beschwerden genannt sind. Außerdem helfen Salbei bei Nachtschweiß und Mönchspfeffer bei der im Ausklingen oft heftigen und unregelmäßigen Menstruation.

FERTIGPRÄPARATE: Remifemin® Tabletten, Klimadyon® Uno Filmtabletten, Galafem® Filmtabletten.

WAS SONST NOCH HilFT: Gerade zu Beginn der Wechseljahre befinden sich unsere Hormone in Aufruhr. Mal ist der Östrogenspiegel sehr hoch, dann wieder fällt er in den Keller. Der Unterschied zwischen einer eventuellen Substitution mit synthetischen Hormonen und Phytoöstrogenen liegt darin, dass synthetische Hormone dem Körper eine gleichbleibende Menge Hormone zuführen, egal ob der Östrogenspiegel gerade hoch oder niedrig ist. Phytohormone streben dagegen eine Harmonisierung der Hormonlage an. So werden die Schwankungen, gerade zu Beginn der Wechseljahre, sanft und erfolgreich ausgeglichen (siehe Seite 60). Grundsätzlich sinnvoll in diesem Sinne ist, neben den oben genannten Pflanzen, Granatapfel als Müslizutat.



LEBEN IST WANDEL

Den Gedanken, was ich tun würde, hätte ich ab jetzt noch eine Woche zu leben, finde ich ganz heilsam. Diese Frage trennt das Wichtige vom Unwichtigen.

WIR SIND TEIL DER NATUR

Die australische Palliativschwester Bronnie Ware hat ein Buch geschrieben mit dem Titel »5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen«. Die Antworten der im Sterben liegenden Befragten machen nachdenklich: Viele wünschen sich, mehr Mut und Zeit für das eigene Leben gehabt zu haben, mehr Raum für Gefühle, Freunde und Glück.

Tod und Leben gehören zusammen wie Tag und Nacht, Sonne und Mond, hell und dunkel. Dennoch haben wir vor nichts so viel Angst wie vor dem Tod. Vieles im Leben können wir ändern, haben es selbst in der Hand. Doch wir sind Teil der Schöpfung, und der Tod kommt unweigerlich zu jedem von uns. Wir können aber beeinflussen, was die Aussicht auf unseren Tod mit uns macht. Wirft sie uns völlig aus der Bahn, versinken wir in Ohnmacht, Trauer und Wut, wollen wir dem Tod davonrennen? Oder können wir ihm begegnen, ihn als Teil des Lebens sehen, ihm Achtung und Respekt zeigen und ihn dann irgendwann, wenn unsere Uhr abgelaufen ist, willkommen heißen? Dankbar für das sein, was wir erlebt haben, statt verbittert darüber, dass es zu Ende geht?

Was den Tod so beängstigend macht, ist sicher, dass er einfach nicht zu greifen ist und dass er in unserer

Natur weitestgehend ausgeklammert wird. Es gibt viele Theorien, was nach dem Tode mit uns geschieht. Wir Menschen tun viel dafür, uns als Krone der Schöpfung zu fühlen. Flora, Fauna, Berge und Meer leiden darunter – etwas mehr Dankbarkeit und Demut wären manchmal angebracht. Dazu gehört auch, sich den Rhythmen der Natur wieder anzuvertrauen. Überall gibt es Entstehen, Entwicklung, Blüte und Reifung und ebenso Abbau und Vergehen – warum sollte es bei uns Menschen anders sein? Alles was wir bisher meinten zu sein, löst sich mit dem Tod auf. Plötzlich ist es egal, wie hoch unser Kontostand, wie groß unser Haus und wie hübsch unser Auto war. Wichtig ist, ob wir geliebt haben, ob wir respektvoll mit dem Leben und allen Wesen umgegangen sind, welche Spuren wir in den Herzen der Lebewesen, die uns kannten, hinterlassen haben.

Jeder hinterlässt eine andere Lücke. Die Welt ist mit jedem Tod eine andere als zuvor. Vielleicht ist es tröstlich, dass jeder Nacht ein Morgen folgt.





HEILPFLANZEN

FREUNDE FÜR EIN LANGES LEBEN

Älterwerden ist doch das Natürlichste der Welt. Sorgen Sie jetzt aktiv dafür, dass es Ihnen gut geht, und nutzen Sie die Chancen dieses besonderen Lebensabschnitts! Dazu empfehle ich Ihnen:

Offenheit für Neues, einen gesunden Lebensstil – und die Anwendung sanfter Heilpflanzen. Denn die Natur ist nicht nur die beste Apotheke, sondern auch ein wahrer Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. In diesem Buch finden Sie deshalb:

Detaillierte, prachtvoll illustrierte Porträts der besten Heilpflanzen für die Selbstanwendung – im Rahmen Ihrer umfassenden gesundheitlichen Altersvorsorge, gegen typische Beschwerden und natürlich für Haut und Haar und ein attraktives Äußeres.

Ein großes Kapitel über Beschwerden, seelische Herausforderungen und häufige Erkrankungen beim Älterwerden – mit genauen Anleitungen für die vorbeugende und heilsame Behandlung.

Viele Tipps und Anregungen, wie Sie es sich im Alter schön machen, es gestalten und mit Leib und Seele genießen können.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-5832-1



9 783833 858321

www.gu.de

G|U