

## Risikofaktor Mann

Sind Sie männlich, älter als 45, immer geschäftig, beruflich unter Druck? Haben Sie wenig Zeit für Bewegung, viele Geschäftsessen oder tagsüber keine Zeit zum Essen und futtern dafür abends, was der Kühlschrank hergibt?

Gratuliere – Sie haben eine Eintrittskarte für den Club der Risikopatienten gewonnen!

Sie glauben das nicht, denn es fehlt Ihnen eigentlich nichts?

Das bisschen Kreuzschmerzen, Sodbrennen, die Leistungstiefs auf allen Ebenen und der Druck auf der Brust sind ja alle nicht der Rede wert? Ganz im Gegenteil, es sind Warnsignale Ihrer entgleisenden Gesundheit.

Vorsorgeuntersuchungen zeigen oft schon Bluthochdruck, hohe Blutfette, Übergewicht, Ansatz zur Fettleber, beginnende Stoffwechselleiden, Alkohol- und Nikotinschäden.

## Was hilft Ihre Risikofaktoren zu senken?

- Bewegung, Gewichtsreduktion, mehr Wasser trinken, Nikotinstopp, Alkoholreduktion.
- 5x tgl. vollreifes Obst und Gemüse gut gekaut verzehrt.  
Das schaffen Sie nicht? Sie überlassen „alles Grüne“ lieber Ihrer Frau und bleiben beim Schweinsbraten? Ihr Organismus braucht trotzdem die 10.000en Stoffe, die im „Grünzeug“ enthalten sind.
- Für die tägliche Nahrungsergänzung sind Obst-, Gemüse-, Algenkapseln die bessere Lösung als synthetische Vitaminpillen: die ganze Palette an Nahrungsinhaltsstoffen ohne Risiko einer Überdosierung oder einseitiger Mängel.
- Deutliche Vitalstoffmängel müssen durch gezielten Einsatz von Mineralien, Spurenelementen, Enzymen und Co. ausgeglichen werden ( damit beschäftigt sich die Orthomolekulare Medizin)
- Moderne Vorsorge bringt auch Magnetfeldtherapie: Muskelentspannung, Energiezufuhr, Stärkung des Immunsystems, Schmerzlinderung und durch verbesserten Zellstoffwechsel und Sauerstoffgehalt auch ein bio-logisches Anti-Aging.