



# NEUE MEDIZIN

VERTRAULICHE MITTEILUNG DER LL, DEM SPEZIAL-VERSENDER FÜR HOCHWERTIGE GESUNDHEITSPRODUKTE

## ANGEBOT DES MONATS: BEI VEKTOR-NATTOKINASE JETZT 10 EURO SPAREN!

**Es verdünnt das Blut, reguliert den Blutdruck, reduziert Muskelschmerzen, unterstützt die Sehkraft und beugt Migräne-Attacken vor: Vektor-Nattokinase ist ein wahrlich segensreicher Alleskönner, der dabei hilft, rundum vital zu bleiben!**

Eine gute Durchblutung ist für die Gesundheit das A und O! Denn über das Blut wird unser Körper mit Sauerstoff und Energie versorgt. Gerät der Fluss ins Stocken, drohen schmerzhaft und gefährliche Folgen, etwa Gelenkprobleme oder rasende Kopfschmerzen, außerdem Augenprobleme, Infarkte oder Schlaganfälle. Wussten Sie außerdem, dass Nerven absterben können, wenn sie nicht gut genug durchblutet werden?

### Eine wichtige Altersvorsorge

Umso wichtiger, das Blut flüssig zu halten, so dass es auch die kleinsten Kapillare erreicht! Je älter wir werden, desto mehr erlahmt der Stoffwechsel, desto schwerer fällt es dem Körper, die Fließfähigkeit des Blutes zu gewährleisten. Spätestens ab dem 45. Lebensjahr ist es daher sinnvoll, mindestens ein-, besser noch zweimal jährlich die Durchblutung durch eine kleine Kur anzuregen und das Blut auf natürliche Art zu verdünnen. Optimal geeignet dafür ist Vektor-Nattokinase, ein einmaliges Produkt aus Nattokinase (fermentiertes Soja) und dem patentierten Wirkverstärker Lactalbon, der dafür sorgt, dass die Wirkstoffe besonders effektiv verarbeitet werden. Das Blut kann wieder fließen, der Körper wird reaktiviert, und Sie blühen spürbar wieder auf – in jeglicher Hinsicht!



Fit und lebensfroh: Vektor-Nattokinase stärkt die Vitalität auf natürliche Weise

### Dauerhafte Anwendung empfohlen

Noch sinnvoller als regelmäßige Kuren ist es, Vektor-Nattokinase täglich einzunehmen. Denn natürlich ist eine gute Durchblutung immer von Vorteil, zudem ist dieses außergewöhnliche Naturprodukt ein solches Multitalent, dass seine Einnahme nur wärmstens empfohlen werden kann. So hilft es etwa, einen zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck auszubalancieren und so die Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Ein besonderer Rat gilt allen, die nach einem Infarkt oder Schlaganfall ASS

einnehmen: ASS verursacht auf Dauer Magenprobleme, daher sollten Sie unbedingt auf Vektor-Nattokinase umsteigen und es dauerhaft einnehmen!

### Jetzt besonders preiswert – nutzen Sie die Gelegenheit!

*Vektor-Nattokinase ist jetzt im Angebot: Sie zahlen den ganzen Mai über nur 56,00 € statt 66,00 €. Ihre Chance, sich gleich einen kleinen Vorrat anzulegen. Vektor-Nattokinase hat die Bestell-Nummer 50010.*

## Neu ab Mai: Vektor-Oculus stärkt Ihre Sehkraft!

Ob blühende Blumenwiesen, ein strahlend blauer Himmel oder das glitzernde Meer – all das zu sehen, beschert uns so viel Freude, und dass diese Freude zu erleben alles andere als selbstverständlich ist, stellen wir häufig erst fest, wenn es zu spät ist. Wenn nämlich unsere Augen schwächer werden, wenn wir merken, dass ihre Überempfindlichkeit zunimmt, sich unsere Sicht erst leicht und irgendwann immer stärker trübt ... Lassen Sie es nicht so weit kommen! Kümmern Sie sich frühzeitig um ihr Augenlicht und nehmen Sie eventuell bereits vorhandene Schädigungen nicht einfach als scheinbar unvermeidliche Alterserscheinung hin! Denn tatsächlich können Sie Ihre Augen sehr gut unterstützen und auch eine schon eingeschränkte Sehkraft wieder verbessern: Mit unserem neu entwickelten Produkt Vektor-Oculus, einem hochwertigen Nährstoffmix, der unter anderem

den Blutfluss in den feinen Netzhautgefäßen verbessert, das Auge als eine Art „innere Sonnenbrille“ vor schädlichen Einflüssen schützt, vorhandene Zellschäden repariert und die Wundheilung unterstützt. Möglich machen das z.B. wertvolle Antioxidantien aus Heidelbeeren und Traubenkernen, die Vitamine A, C und E sowie die Mineralstoffe Zink und Selen, die alle durch den patentierten Wirkstoff-Booster Lactalbon besonders gezielt und effektiv in den Zellen wirken können. Ein Segen für alle, denen ihre Augen wichtig sind.

*Vektor-Oculus hat die Bestell-Nummer 50015. 100 Kapseln für 50 Tage kosten im Mai zum Einführungspreis nur 59,90 € statt sonst 69,90 €. Mehr Informationen zum Produkt finden Sie im beigelegten Flyer.*

## » NACHRICHTEN AUS DER MEDIZIN

### » Experten befürchten Ausbreitung des West-Nil-Virus in Deutschland

Ursprünglich stammt er aus West-Afrika, dank des vergangenen milden Winters könnte sich der gefährliche West-Nil-Virus aber auch hierzulande ausbreiten, so die Sorge von Wissenschaftlern wie dem Tropenmediziner Dr. Emil Reisinger aus Rostock. Vor allem Pferde und Vögel befällt der Erreger, der durch Mückenstiche übertragen wird. Allerdings kann er auch für den Menschen gefährlich werden: Insbesondere ältere und immunschwache Menschen könnten durch eine Infektion im schlimmsten Fall sogar sterben. Bislang ist in Deutschland zwar noch kein Fall bekannt, in Süd- und Osteuropa gab es aber bereits Ausbrüche und auch hierzulande schließen die Experten sie nicht mehr aus.

### » Neuroathletik: Fitness fürs Gehirn

Unter Sportmedizinern und Profisportlern macht sich ein neuer Trend breit: Neuroathletik, eine Trainingsform, die vor allem vom US-amerikanischen Trainer Eric Cobb entwickelt wurde. Das Besondere dabei: Ins Training werden Übungen integriert, die erst einmal skurril und so gar nicht „sportlich“ wirken, z.B. Schielen. Durch diese Augenbewegung werde ein Mittelhirnbereich aktiviert, von dem aus wichtige Reflexe starten und außerdem die muskuläre Spannung reguliert wird, erklärt der Sportwissenschaftler und ehemalige Leistungssportler Lars Lienhard, der als deutscher Experte auf dem Gebiet gilt.

### » „Es war einmal ...“ Vorlesen macht Kinder schlauer

Die abendliche Gute-Nacht-Geschichte oder auch ein Guten-Morgen-Märchen sind wichtige Rituale, die nicht nur die Bindung von Eltern zu ihren Kindern fördern, sondern den Kleinen auch Fähigkeiten vermitteln, die ihnen später im Leben zugute kommen, das bestätigen zahlreiche Studien. Zum einen stärkt das Zuhören die Konzentration, außerdem wird durch die Geschichten die Fantasie und Kreativität angeregt und das Sprach- und Lesevermögen gefördert.



Dr. Michael Rützler  
Internist

## Ein aktiver Stoffwechsel ist kein Hexenwerk

Die Grillsaison ist eröffnet! Doch so herrlich es ist, stundenlang mit Familie oder Freunden im Grünen zu sitzen und zu schlemmen – danach gibt es oft ein böses Erwachen. Das fettige Essen und vielleicht das ein oder andere Bierchen sorgen für ein unangenehmes Völlegefühl, der Bauch wirkt aufgebläht, die Verdauung spielt verrückt. Magen und Darm sind häufig überfordert. Vektor-Digest-Komplex unterstützt den Körper mit hochwertigen Enzymen und Bitterstoffen, die die Fett- und Kohlenhydrat-Spaltung anregen, den Darm reinigen und auf natürliche Weise die Verdauung ankurbeln. Somit sorgt der Stoffwechsel-Aktivator für ein besseres, leichteres Körpergefühl und eine straffere Figur sowie ein stabileres Immunsystem, für das ein gesunder Darm maßgeblich verantwortlich ist.

*Vektor-Digest-Komplex hat die Bestell-Nr. 50030, 120 Kapseln (für 60 Tage) kosten 79,80 €.*

## OSTEOPOROSE NATÜRLICH BEKÄMPFEN

**Knochenprobleme sind häufig die Folge eines erhöhten Homocystein-Spiegels - diese Erkenntnis lässt Osteoporose-Patienten hoffen. Denn mit Synervit gibt es das ideale Gegenmittel, das diesen Spiegel auf ganz natürliche Weise senkt.**



Hüftschmerzen sind nur eine mögliche Folge von Osteoporose, auch Knochenschwund genannt

Hier die neuesten Erkenntnisse aus der Welt der Wissenschaft, warum man als Patient mit Osteoporose unbedingt auch den Homocystein-senker Synervit einnehmen sollte.

### Die wahre Ursache schwacher Knochen

Amerikanische und niederländische Forscher fanden heraus, dass schon bei mäßig erhöhtem Homocystein-Spiegel im Blut die Häufigkeit von Knochenbrüchen um das 2- bis 4-fache steigt. Homocystein beeinträchtigt die Bildung von Kollagen-Quervernetzungen, wodurch sich die Stabilität des Knochens verringert.

### Den Knochenaufbau fördern

Eine Forschergruppe aus dem Saarland konnte nachweisen, dass erhöhte Konzentrationen von Homocystein zu einer starken Stimulation der Osteoklasten, das heißt der knochenabbauenden Zellen, führt. Die Osteoblasten,

Zellen, die Knochen bilden, werden bei hohem Homocysteinspiegel nur wenig angeregt. Ein Zuviel an Homocystein stört offenbar das Gleichgewicht zwischen knochenaufbauenden und -abbauenden Zellen. Daher braucht man bei Knochenabbau Synervit, um das Gleichgewicht wieder herzustellen.

*Die Quartalspackung des Homocysteinsenkers Synervit kostet 78,90 € und hat die Bestell-Nummer 25035.*

## GUT GELAUNT UND VOLLER ENERGIE: VEKTOR-NADH MACHT'S MÖGLICH!

**Fühlen Sie sich chronisch ausgelaugt, müde und lustlos? Dann sollten Sie unbedingt Ihre Energiereserven auffüllen. Vektor-NADH hilft Ihnen dabei und kurbelt nebenbei die körpereigene Produktion des „Glückshormons“ Dopamin wirksam an.**

Dopamin ist ein körpereigener Botenstoff, der zwischen Nervenzellen, sowie zwischen Nerven- und Muskelzellen vermittelt. Gerät diese Signalübertragung aus dem Takt, können die Folgen dramatisch sein. Das zeigt auch die parkinsonsche Krankheit, deren Symptome wie Muskelzittern auf Dopaminmangel zurückgehen. Der Hinweis auf einen möglichen Dopaminmangel im Zentralnervensystem ist sehr ernst zu nehmen und unbedingt auszugleichen. Am besten mit einer täglichen Lutschtablette Vektor-NADH, die die körpereigene Dopaminproduktion messbar anregt.

### Steigerung des Erinnerungsvermögens

Neueste Erkenntnis: Dopamin hilft offenbar dem Langzeitgedächtnis auf die Sprünge. Untersuchungen belegen erstmals, dass sich Dopamin auf jenen Teil des Langzeitgedächtnisses auswirkt, der dem Menschen konkrete Ereignisse in Erinnerung ruft, an denen er persönlich beteiligt war. Das berichten Forscher des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative

Erkrankungen (DZNE) in Bonn und der Uni Magdeburg.

### Von Forschern bestätigt

Die Wissenschaftler untersuchten Studienteilnehmer zwischen 65 und 75 Jahren, denen eine Vorläufersubstanz von Dopamin (vergleichbar mit Vektor-NADH) verabreicht wurde. In einem Gedächtnistest, bei dem sie nach einigen Stunden zuvor gezeigte Fotos wiedererkennen sollten, schlossen diese Probanden besser ab als eine Vergleichsgruppe, die ein Scheinpräparat genommen hatte. Dies bestätigte die Vermutung, dass Dopamin dazu beitrage, Erinnerungen im Gehirn dauerhaft zu verankern, erklärte der Neurowissenschaftler Emrah Düzel. Es verbessere „die Überlebenschance von Gedächtnisinhalten“.

### Mehr Lebensfreude

Produziert man dank Vektor-NADH mehr Dopamin, ist das auch wichtig für die Stimmung. Es ist bekannt, dass bei glücklichen Menschen

das Gehirn geradezu mit Dopamin überschwemmt wird, weshalb der Botenstoff auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird.

*Vektor-NADH hat die Bestell-Nummer 50050 (Monatspackung 59,90 €) bzw. 50055 (Quartalspackung 148,00 €)*



Dopamin fördert die Hirnaktivität

## SO BEKOMMEN SIE IHRE TRAUMFIGUR FÜR DEN STRAND - OHNE DIÄT!

Vertrackt: Da möchten wir uns am Strand oder im Freibad von unserer besten Seite zeigen, und dann locken Eiscreme, Pommes frites oder ein sahniger Cocktail ... Lassen Sie sich die Sommer-Vorfreude nicht vermiesen, sondern bereiten Sie sich jetzt schon vor: Mit einer Kombination aus dem Diabetasol Appetit-Blocker, der den Heißhunger auf Süßes reduziert und dem Diabetasol Kohlehydrat-Blocker, der dafür sorgt, dass die in den Kohlehydraten enthaltenen Zuckeranteile nicht aufgespalten werden und so der aufgenommene Kohlehydrat-Anteil verringert wird. So werden und bleiben Sie mühelos fit und schlank!

*Die Monatspackung Diabetasol Appetit-Blocker mit der Bestell-Nummer 60050 und die Monatspackung Diabetasol Kohlehydrat-Blocker (Bestell-Nummer 60020) kosten je 59,90 €.*



Dr. Silvia Reinhold  
Wissenschaftlerin

### Ebenfalls neu ab Mai: Vitamin D3 + K2 bei Long Life!

Sonne macht schön, von außen und innen! Vom sogenannten „Sonnenvitamin“ D haben Sie vielleicht schon gehört. Vitamin D3 ist die aktive, hormonell wirksame Form davon, in das es der Körper bei Bedarf umwandelt. Es fördert den Aufbau von Knochen- und Muskelmasse, verbessert die Koordination und reguliert den Blutfluss – allesamt wichtige Faktoren, die sich auch in unserer Ausstrahlung wiederfinden. In Kombination mit Vitamin K2 bildet Vitamin D3 eine unschlagbare Wirkstoffkombination für gesunde Knochen

und ein stabiles Herz-Kreislauf-System. Hierzulande leidet fast jeder Zweite an einem Vitamin-D-Mangel, was unter anderem natürlich daran liegt, dass die Sonne hier weniger scheint als in anderen Ländern. Unterstützen Sie Ihren Körper daher mit diesen so wertvollen Vitaminen, die besonders in Kombination ihre ganze Wirkung entfalten können.

*Vitamin D3 + K2 für 60 Tage kostet 34,90 € und hat die Bestell-Nr. 19500 (ab 2 Stk. je 29,90 €).*



## HAUSTIERE HALTEN FIT UND GESUND

Haustiere sind gut für die Gesundheit, das legen verschiedene Forschungen nahe. Einer groß angelegten Studie von Wissenschaftlern im schwedischen Uppsala zufolge etwa war die Sterblichkeitsrate bei Hundehaltern während der 12-jährigen Untersuchungsdauer um 33 Prozent geringer. Doch auch Tiere, für die sich ihre Besitzer wenig bewegen müssen (etwa Fische) haben einen ähnlichen Effekt. Sich um jemanden zu kümmern, scheint positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit zu haben und Stress zu reduzieren.

## 30-TAGE KUR FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Manch medizinische Entdeckung geschieht eher zufällig. So war es auch bei AHCC, das in den späten 1980er Jahren eigentlich als Mittel zur Blutdruckregulierung entwickelt wurde, sich allerdings schnell auch als natürlicher Immun-Booster einen Namen machte, der sogar Krebspatienten helfen kann, indem er die Nebenwirkungen einer Chemo-Therapie erheblich reduziert. Vektor-AHCC ist das verbesserte Folgeprodukt, für das, anders als bei dem japanischen Vorgänger AHCC, ausschließlich europäische Bio-Zutaten verwendet werden. Unterstützt wird die einzigartige Kombination auf Pilzbasis durch den bewährten Wirkversärker Lactalbon, der die Zellen öffnet und als Bio-Booster die Wirkung auf natürliche Art vektoriert bzw. enorm verstärkt. Auch anderweitig schwer Erkrankte, die etwa unter Hepatitis oder AIDS leiden, können von Vektor-AHCC profitieren, außerdem hilft es bei schweren Allergien, Neurodermitis und unterstützt die Tumorabwehr. Zu guter Letzt ist eine 30-Tage-Kur mit diesem hochwirksamen Natur-Produkt auch ein ideales Mittel zur Grippevorbeugung, baut es doch einen regelrechten „Schutzwall“ auf, indem sich die Anzahl der Fresszellen im Blut erhöht, sodass sich ihr Körper besonders effektiv gegen Krankheitserreger wehren kann.

*Vektor-AHCC hat die Bestell-Nummer 50020, die Monatspackung kostet 165,00 €.*



Helga Petersen  
Diplom-Psychologin

## Traurig aber wahr: Ausgerechnet im Mai mehren sich psychische Probleme!

Ich hatte es schon im April geschrieben, aber da es ein sehr wichtiges Thema ist, möchte ich es erneut erwähnen. Jetzt ist die Zeit, in der die meisten Menschen zu Depressionen neigen. Und es gibt unglücklicherweise gerade im Wonnemonat mehr Selbstmorde als in jedem anderen Monat des Jahres. Darum noch einmal meine Seelen-Tipps: Fangen Sie beim ersten Anflug einer negativen Stimmung mit einem Sport an, der den Adrenalin-Spiegel hebt, z. B. Joggen oder Radeln. Und entgiften Sie unbedingt den

Organismus, denn häufig ist psychisches Leiden auf eine zu hohe Belastung mit Alltagsgiften zurückzuführen – ein Aspekt, der leider viel zu häufig unterschätzt wird! Das Mittel der Wahl heißt hier Biologo-Detox. Dieser moderne Entgiftungsklassiker stärkt unter anderem die Leber, die sozusagen unser körpereigenes Stimmungszentrum ist.

*Biologo-Detox hat die Bestell-Nr. 14486, die Kur kostet 138,50 €.*

## WAS IHRE BEINE JETZT BRAUCHEN

**So herrlich der Sommer ist – für Menschen mit schwachen Venen wird er schnell zur Qual. Beugen Sie jetzt Entzündungen, Blutstaus und Schwellungen in den Beinen vor!**

Wer schwache Venen hat, kann das System jetzt natürlich stärken. Für alle, die schwache Venen haben, beginnt mit der sommerlichen Wärmeperiode die Zeit des jährlich wiederkehrenden Leidens. Doch es gibt Hilfe. Man kann heute viel tun. Wer klug ist, reagiert richtig und setzt schon jetzt z. B. das Produkt Venenvitamin mit Rutin ein. Denn die richtigen Vitamine in Kombination mit dem Pflanzenfarbstoff Rutin bringen einfach mehr als roter



Schöne, gesunde Beine dank starker Venen

Weinlaub- oder Kastanienextrakt. Es gibt vier wesentliche Erfolge, wenn das Produkt dauerhaft eingesetzt wird. 1.: Die Entzündungen im Bereich der Venen nehmen ab und der sonst vorhandene Schmerz reduziert sich selbst an Tagen, an denen man viel stehen muss. 2.: Der Blutfluss wird gefördert. Es kommt nicht mehr zu Blutstaus und damit zu dicken, angeschwollenen Beinen. 3.: Die Gefahr von Thrombosen sinkt, weil das Blut natürlich verdünnt wird. 4.: Durch weniger Blutstaus schwellen die Beine nicht mehr an, sie bleiben schlank und wirken dadurch einfach schöner und länger. Auch erwähnenswert: Ein besser durchblutetes Bein bekommt zudem weit weniger Krampfadern bzw. bleibt glatter, weil die Krampfadern nicht mehr so stark anschwellen. Auch davon profitiert die Optik, die heute immer wichtiger wird.

*Venenvitamin mit Rutin hat die Bestell-Nummer 15005, die Monatspackung kostet 35,00 €. Ab 2 Stück je 30,50 € je Packung.*



Volle Kraft voraus: Fitness ist keine Altersfrage


 Karin Anders  
Kosmetikerin

## Ein natürlicher Jungbrunnen für die Haut: Vektor-Resveratrol

Für uns Fachleute gibt es ganz bestimmte Zeitschriften. In meinem Fach z. B. den „Hautreport“. Dort war zu lesen: „Die Überlebensrate von Zellen unter Umweltstress wie z. B. UV-Licht steigt bei Anwesenheit von Resveratrol deutlich.“ Was das heißt? Nun, es bedeutet ganz simpel, dass sich die tägliche Dosis von Vektor-Resveratrol nicht nur zur Steigerung von Fitness und Lebenserwartung eignet, sondern auch einen aktiven Schutz für die Haut bietet. Ich selbst habe bei mir festgestellt, dass meine Haut, seit ich täglich Vektor-Resveratrol nehme, weniger Falten hat, frischer und damit jünger wirkt. Ich meine: Gönnen Sie sich jetzt doch einen Hauch von Jugend. Gönnen Sie sich Vektor-Resveratrol und damit auch noch einen Schutz vor Zivilisationskrankheiten.

*Vektor-Resveratrol hat die Bestellnummer 50005, die Monatspackung kostet 69,80 €.*

## MIT NEUER ENERGIE DURCH DEN FRÜHLING

**Ihre Jogginghose verdient ihren Namen nicht, weil das Sofa mehr lockt als die Laufstrecke im Park? Schluss damit: So überwinden Sie den inneren Schweinehund!**

Stellen Sie sich vor, Sie sind untrainiert und haben dennoch kein Problem im Park beim Joggen mitzuhalten. Oder wenn Sie spazieren gehen haben Sie plötzlich, ganz ohne Training, den zweiten Atem und damit doppelte Kraft. Alles möglich, denn jetzt gibt es mit Vektor-Resveratrol das Mittel zur einfachen und trotzdem wirksamen Steigerung von Ausdauer und Kraft.

### Den Körper spielerisch „austricksen“

Vektor-Resveratrol täuscht dem Körper eine Reduktion der täglichen Kalorienmenge vor. Der Körper reagiert ähnlich wie bei einer Fastenkur mit einem messbaren Anstieg des Energiepegels. So findet man bei Menschen, die regelmäßig Vektor-Resveratrol nehmen,

mehr energiegeladenes Glykogen in den Muskeln. Und da zudem die Körpermasse abnimmt, steht den Zellen in der Folge ein höheres Energiepotential zur Verfügung.

### Spaß an der Bewegung

Menschen, die Vektor-Resveratrol nutzen, berichten übereinstimmend, dass ihr Bewegungsdrang und die Lust auf sportliche Betätigung größer geworden ist. Was belegt: Vektor-Resveratrol ist nicht nur das derzeit wohl beste Anti-Aging-Mittel weltweit, sondern auch ein natürlicher Fitness-Faktor, den man unbedingt Tag für Tag nutzen sollte.

*Vektor-Resveratrol hat die Bestell-Nr. 50005, die Monatspackung kostet 69,80 €.*

## » NACHRICHTEN AUS DER MEDIZIN

### » Alarmierend: Deutsche werden immer dicker

In den vergangenen Jahren ist die Anzahl Übergewichtiger in Deutschland erschreckend schnell gestiegen. Insbesondere Männer bringen hierzulande immer mehr Kilos auf die Waage. Galten 2005 noch 57,9 Prozent von ihnen als zu dick (BMI über 25), sind es mittlerweile bereits 62,1 Prozent. Bei den Frauen betrug bzw. beträgt der Anteil 41,5 bzw. 43,1 Prozent. Besonders die Zahl der stark übergewichtigen (adipösen) Menschen (BMI über 30) hat sich deutlich vermehrt. Der BMI errechnet sich aus dem Gewicht geteilt durch die Körpergröße zum Quadrat. So wird das Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße ermittelt.

### » Ruhepausen im Grünen bauen Stress ab

Schon dreimal wöchentlich 20 Minuten sollen genügen, um spürbar entspannter durchs Leben zu gehen, fanden Forscher der US-amerikanischen Universität Michigan heraus. Offenbar senken regelmäßige Spaziergänge im Park oder Wald den Cortisolspiegel im Körper. Cortisol wird auch „Stresshormon“ genannt und soll unter anderem für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme und Depressionen verantwortlich sein. Entscheidend für die Wirksamkeit der kleinen Natur-Kur war, dass die Probanden ihr Smartphone daheim ließen und sich auch sonst nicht ablenkten, sondern nur ganz ruhig die Stille genossen.

### » Fast zwei Millionen Tablettensüchtige

Wir werden nicht müde, vor den Gefahren chemischer Medikamente zu warnen. Nun bestätigt auch die Bundesärztekammer eine unserer Sorgen: Etwa 1,96 Millionen Menschen in Deutschland sind süchtig nach Tabletten. Vor allem ältere Männer und jüngere Frauen greifen verstärkt zu Schmerz-, Schlaf- und Aufputzpillen. Die Bundesregierung schätzt die volkswirtschaftlichen Folgekosten dieses Medikamentenmissbrauchs auf 14 Milliarden Euro jährlich.

## Vitamin C im Sommer: Wie es uns vor den Tücken der heißen Jahreszeit schützt

Mit Vitamin C kommen wir gut durch den Winter – das haben wir verinnerlicht. Natürlich ist das wahr, doch dieses Vitamin ist in jeder Jahreszeit wichtig. Jetzt, wo der Sommer vor der Tür steht, sollten wir uns z.B. verstärken um die Gesundheit unserer Haut kümmern, die durch die Sonne stark angegriffen wird. Doch diese zu vermeiden ist auch keine Lösung, denn wir brauchen ihr Licht z.B. für die Bildung von Vitamin D. Was also tun? Schützen Sie sich durch die Einnahme von Vitamin C! Denn es kann die Bildung freier Radikaler, die normalerweise durch den Einfluss der Sonne entstehen, verhindern. Freie Radikale sind gefährlich, zerstören sie doch das Kollagen und Elastin in der Haut

und interagieren mit den Hautfetten, was zur Folge hat, dass die Haut austrocknet und sich Falten und Altersflecken bilden. Und damit nicht genug: Vitamin C beschleunigt zudem den Abbau des Botenstoffs Histamin, der für allergische Reaktionen verantwortlich ist. Ein Segen also für alle Pollenallergiker! Und wenn uns die Hitze schlapp macht, verleiht Vitamin C uns den nötigen Energieschub. Ein echtes Multitalent, das mit Vektor-LipoC ganz gezielt die Zellen erreicht und so besonders gut seine segensreiche Wirkung entfalten kann.

*Vektor-LipoC hat die Bestell-Nr. 50090, 125 ml kosten 79,80 €.*

## VITAMIN D3 UND K2: WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Eigentlich ist es kaum zu glauben, wie wenig man über die Wichtigkeit von Vitamin K2 zu lesen bekommt! Dieses wird auch „Knochenvitamin“ genannt, weil es tatsächlich die Knochen stärkt und z.B. Osteoporose vorbeugt. Doch es kann noch so viel mehr! Unter anderem brauchen wir es für die Blutgerinnung, außerdem schützt es vor koronaren Herzerkrankungen. Idealerweise kombinieren Sie Vitamin K2 mit dem „Sonnenvitamin“ D3, ebenfalls einem kleinen Allroundtalent, das unter anderem den Einbau von Kalzium in Knochen und Zähnen fördert und darüber hinaus das Immunsystem stärkt. Da die Knochendichte ab dem 30. Lebensjahr kontinuierlich abnimmt, ist es sinnvoll, den Körper frühzeitig mit knochenstärkenden Nährstoffen zu unterstützen.

## SCHLANK IM SCHLAF – MEHR ALS EIN LEERES VERSPRECHEN!

**Es klingt nach Humbug, und natürlich wird kein Mittel der Welt plötzlich über Nacht die Kilos purzeln lassen. Allerdings gibt es tatsächlich einen wissenschaftlich belegten Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Übergewicht!**

In einem Experiment haben Forscher detailliert aufgeschlüsselt, wie Schlafmangel zu Übergewicht beiträgt. Die Ursachenforschung ist noch nicht beendet, einige Gründe aber sind bereits bekannt: So verlangt es unausgeschlafene und dementsprechend antriebslose Menschen zum Beispiel besonders stark nach kalorienreichen Lebensmitteln, die schnelle Energie versprechen, zudem neigen sie dazu, grundsätzlich mehr zu essen als eine ausgeschlafene Vergleichsgruppe. Das schreiben Wissenschaftler der University of Colorado im Fachmagazin „Proceedings of the National Academy of Sciences“. Auch scheint zu wenig Schlaf einen negativen Einfluss auf den Stoffwechsel zu haben, das legen Studien der Universität

Leeds nahe. Weltweit gelten mehr als 1,4 Milliarden Erwachsene als übergewichtig oder fettleibig, außerdem fast 200 Millionen Heranwachsende. Das Problem wäre nach Ansicht der Forscher erheblich kleiner, wenn die Schlafphasen eingehalten werden. Was also kann man tun, wenn man Einschlaf- und/oder Durchschlafstörungen hat? Auch hier hat die Wissenschaft eine Antwort:

### Das natürliche Müdigkeitsempfinden wieder erlangen

Melatonin ist der Stoff, der im Gehirn Müdigkeit auslöst. Normalerweise entsteht Melatonin, wenn es dunkel wird. Da es in unserer Welt mit hellen Lampen, Neonreklamen, TV- und

Computerschirmen nie mehr richtig dunkel wird, produzieren wir weniger Melatonin. Da hat es Sinn, Melatonin zuzuführen. Am besten eine Stunde bevor man zu Bett geht.

### Frei von Nebenwirkungen

Das von uns angebotene Melatonin wird aus Tomaten gewonnen. Es hat keine Nebenwirkungen, überdies drohen keine Suchtprobleme wie bei herkömmlichen Schlaftabletten.

*Die Packung mit 1 mg für 100 Tage kostet 50,00 € (ab 2 Stück je 45,50 €), Bestell-Nr. 25010.*

*Die Packung mit 3 mg für 60 Tage kostet 50,00 € (ab 2 Stück je 45,00 €), Bestell-Nr. 25005.*

### SO ERREICHEN SIE UNS: MONTAG - FREITAG: 8 - 18 UHR

#### AUS DEUTSCHLAND

Telefon: 0180 277 73 45

(6 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 42 Ct./Min.)

Fax: 0180 277 73 90

(3,9 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 42 Ct./Min.)

#### AUS ÖSTERREICH

Telefon: 0810 001 270

(6,7 Ct./Min. aus allen österr. Netzen)

Fax: 0810 001 280

(6,7 Ct./Min. aus allen österr. Netzen)

#### INTERNATIONAL

Telefon: +49 180 277 73 45

(siehe dt. Kostenhinweis, zzgl. Auslandsgebühren)

Fax: +49 180 277 73 90

(siehe dt. Kostenhinweis, zzgl. Auslandsgebühren)

INTERNET: [www.LL-Euro.com](http://www.LL-Euro.com)

ALLGEMEINE FRAGEN: [sales@LL-Euro.com](mailto:sales@LL-Euro.com)

SCHRIFTLICHE BESTELLUNGEN BITTE AN: Bestellservice LL-Produkte, Postfach 8, 5017 Salzburg, Österreich