

Länger und gesünder leben

12/2004
DEZEMBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Schenken Sie Gesundheit!

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Haben Sie sich schon überlegt, was Sie Ihren Lieben zu Weihnachten schenken können? Warum schenken Sie nicht einfach etwas Gesundheit? Das ist jedoch nicht als Aufforderung gemeint, in die nächste Apotheke zu gehen und sich dort eine Packung irgendeines vitalisierenden Tonikums hübsch einpacken zu lassen. Die wenigsten dieser Mittel, die gerade in der Vorweihnachtszeit wieder verstärkt beworben werden, haben tatsächlich eine gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper und Geist.

Nein, warum schenken Sie nicht etwas, was wirklich zur Gesundheit beiträgt: beispielsweise einen Gutschein für das Schwimmbad, die Sauna oder einen Kurs in Entspannungsverfahren? Vielleicht gibt es auch in Ihrer Nähe einen Bio-Bauernhof, der so genannte „Gemüse-kisten“ anbietet. Bei diesem Service bekommen Sie stets frisches und unbelastetes Gemüse nach Hause geliefert. Hier könnten Sie z. B. ein Halbjahres-Abonnement verschenken. Das sind nur einige Anregungen – und vielleicht werden ja auch Sie selbst in den nächsten Wochen gefragt: „Hast du nicht einen Wunsch?“ Dann denken Sie auch einmal an Ihre eigene Gesundheit.

Mit den besten Wünschen für die Adventszeit

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)

Zs. A
5984
ZB MED

Tryptophan

Dieser Vitalstoff holt Sie aus dem winterlichen Stimmungstief

Die lebenswichtige Aminosäure ist der Grundbaustein für Serotonin, das „Glückshormon“ im Gehirn

Ein gutes Essen ist nicht nur ein Genuss für Zunge und Gaumen, es steigert auch das Wohlbefinden und ist eine ideale Entspannungsmöglichkeit nach einem von Stress und Hektik geprägten Tag. Wenn Essen unsere Laune hebt, dann steckt meistens ein ganz bestimmter Stoff dahinter: Tryptophan. Denn diese Aminosäure ist der Grundstoff für das „Glückshormon“ Serotonin, das im Gehirn unsere gesamte Stimmungslage steuert.

Mit welchen Lebensmitteln Sie die Produktion dieses Botenstoffs im Gehirn am besten ankurbeln können, lesen Sie in diesem Beitrag. Tryptophan hat aber auch eine medizinische Wirkung. Als Präparat angewandt, hat es sich vor allem bei Schlafstörungen, Ängsten und depressiven Ver-

stimmungen bewährt. Und dabei zeigt es weitaus weniger Nebenwirkungen als die gängigen schulmedizinischen Psychopharmaka.

Tryptophanmangel drückt auf die Stimmung

Tryptophan ist eine „essenzielle“ Aminosäure; das bedeutet, der Organismus kann sie nicht selbst synthetisieren, sondern Sie müssen die Substanz – ähnlich wie Vitamine – mit der Nahrung aufnehmen. Da es außer Tryptophan keine andere Quelle für Serotonin gibt, kann sich ein Tryptophanmangel also direkt negativ auf Ihre Stimmung auswirken.

Serotonin hat eine absolut zentrale Stellung für unsere Gemütsverfassung. Es wird von bestimmten

In dieser Ausgabe

Tryptophan

Dieser Vitalstoff holt Sie aus dem winterlichen Stimmungstief 1

Herzrhythmusstörungen

Wie eine kleine Operation hilft, wenn Ihr Herz zu viel Tempo vorlegt 4

Diabetes

Studie belegt: Mit viel Obst und Gemüse hat die Zuckerkrankheit keine Chance 5

Badekuren für zu Hause

Mit diesen Heilpflanzenzusätzen bekommen Sie die 18 häufigsten Beschwerden in den Griff 6

Heiserkeit

Warum Sie Probleme mit der Stimme nicht auf die leichte Schulter nehmen sollten 8

Ingwer

Wissenschaftlich bewiesen: Diesem Gewürz können Sie bei Schmerzen und Verdauungsproblemen voll vertrauen 10

Aktuelles

Gesund altern – Optimismus schützt vor Gebrechlichkeit • Herzkrankheiten – Warum Stress so gefährlich ist • Immunstärkung – Weniger Infektionen dank Vitamin E, B₁₂ und Folsäure 11

Krebsmittel – Achtung, Bauernfängerei! • Lungenerkrankungen – Vorsicht vor Beta-Antagonisten • Allergien – Desensibilisierung: Tropfen statt Spritze • Schlafapnoe – Erhöhtes Schlaganfallrisiko 12