

Länger und gesünder leben

7/2004
JULI

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

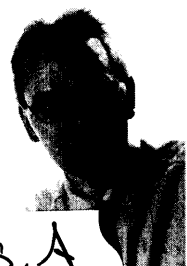
Partnerschaft hält gesund

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Das ist doch mal eine richtig gute Meldung: Britische Mediziner haben herausgefunden, dass eine enge Beziehung zu einem Partner und ein großer, aktiver Freundeskreis das Risiko für einen Herzinfarkt halbieren können. Damit sind enge, vertrauensvolle Bindungen gesünder als alles, was uns die medizinische Heilkunst zu bieten hat.

Die nun beginnenden Sommerwochen sind ideal für gemeinsame Unternehmungen wie Wanderungen oder kleine Radtouren. Klemmen Sie sich ans Telefon und aktivieren Sie Ihre Freunde! Oder nehmen Sie eines der zahlreichen organisierten sommerlichen Freizeitangebote wahr. Hier lernen Sie leicht neue Menschen kennen. Und gemeinsame Aktivitäten stärken nicht nur Ihren Körper. Sie sind auch eine Grundvoraussetzung dafür, dass Sie möglichst lange geistig fit bleiben. Das haben Kölner Wissenschaftler jetzt herausgefunden, deren Forschungsergebnisse wir Ihnen in unserem Titelbeitrag vorstellen.

Egal, wie Sie die Sommermonate verbringen – denken Sie daran: Mit einem Partner oder in einer netten Gruppe haben Sie mehr Freude. Und gleichzeitig tanken Sie zusammen jede Menge Gesundheit!



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)

Geistige Fitness

Warum Bewegung nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Verstand jung erhält

Neue Forschungen beweisen: Schon Wandern, Tanzen und Radfahren schützen Sie vor Gedächtnisschwäche und Alzheimer-Demenz

Das menschliche Gehirn überrascht die Forschungswelt immer wieder aufs Neue. Jetzt sind zwei scheinbar unerschütterliche Dogmen ins Wanken geraten: Bisher ging die Wissenschaft jahrzehntelang davon aus, dass sich das Gehirn nicht vom übrigen Körper beeinflussen lässt und seine Zellen sich nicht erneuern können. Doch vor allem die so genannte Kernspin-Tomographie zeigt jetzt, dass sich bis ins hohe Lebensalter ständig neue Gehirnzellen bilden. Außerdem ist mittlerweile bewiesen, dass Sie diese Neubildung am besten durch regelmäßiges körperliches Training stimulieren können.

Und diese neuen Erkenntnisse eröffnen für Sie vollkommen neue

Möglichkeiten, bis ins hohe Alter geistig topfit zu bleiben und sich vor Altersdemenz sowie Alzheimer zu schützen. Hätten Sie gedacht, dass schon alltägliche Aktivitäten wie Treppensteigen oder eher „gemütliche“ Sportarten wie Tanzen oder Golfspielen Ihre Gehirnfunktion eindeutig verbessern können? Lesen Sie außerdem, welche Vitalstoffe Ihren Geist anregen und wie Sie Ihr Leben gestalten sollten, damit Sie Ihre geistige Fitness möglichst lange bewahren.

Mit Sport leben Ihre Gehirnzellen länger

Wenn Sie nichts dagegen tun, beginnt Ihr Gehirn etwa ab dem 60. Lebensjahr Nervenzellen abzubauen,

In dieser Ausgabe

Geistige Fitness

Warum Bewegung nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Verstand jung erhält 1

Prostatakrebs

Lassen Sie sich durch den PSA-Test nicht verunsichern 4

Reflexzonenmassage am Rücken

Wie erfahrene Therapeuten Rheuma, Asthma oder Migräne einfach wemmassieren 5

Kartoffeln

Vorsicht, Heißhungerattacken: Die beliebten Knollen sollten nicht täglich auf Ihren Tisch kommen 7

Inkontinenz

Ein neuartiges Vibrationstraining und Gel-Injektionen stoppen jetzt die Blasenschwäche 8

Vitamin B₁₂

Wichtig für alle ab 60: Sind Sie wirklich ausreichend mit dem Blut- und Nervenvitamin versorgt? 9

Aktuelles

Noni – Jetzt auch in Europa zugelassen
• **Brustkrebs** – Beugen Sie vor mit Jod
• **Hepatitis A** – Fast jede zweite Muschel ist verseucht 11

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Bevorzugen Sie Bergkäse • **Frei verkäufliche Medikamente** – Was die Kassen noch zahlen • **Operationen** – Meiden Sie kleine Kliniken • **Lebensmittelallergien** – Spargel als Übeltäter... 12

Zs. A
59821
ZB MED