

# Länger und gesünder leben

4/2006

AP

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Suchen Sie neue Herausforderungen!

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

„Wie ist das eigentlich mit dem Internet?“, fragte mich neulich ein Verwandter, der die 70 weit überschritten hat. „Meinst du, ich packe das noch?“ Meine Antwort war: „Ja!“. Denn wer sich etwas zutraut, der schafft es auch – ganz gleich, wie alt er ist.

Leider verbringen immer mehr Menschen ihren Ruhestand vor dem Fernseher. Dabei gibt es tausend andere Möglichkeiten, seine Zeit sinnvoll zu gestalten: Übernehmen Sie ein Ehrenamt oder erlernen Sie ein Musikinstrument. In über 50 Städten können Sie mittlerweile sogar spezielle Seniorenstudiengänge belegen – von Geschichte bis hin zu Sprachen, von Kunst bis Philosophie.

Oder machen Sie einen Computerkurs und entdecken Sie im Internet ganz neue Welten. Allerdings kann es Ihnen dann ergehen wie neulich einer 94-jährigen Surferin. Das Internetprogramm bat sie: „Korrigieren Sie Ihr Geburtsjahr.“ Mit so hochbetagten Besuchern hatte der Programmierer der Seite offensichtlich nicht gerechnet!

Egal, was Sie tun: Starten Sie jetzt im Frühling einfach noch einmal durch: Denn neue geistige Herausforderungen sind – neben regelmäßiger Bewegung und einer vitalstoffreichen Ernährung – die dritte Säule für ein langes und gesundes Leben.

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur



Zs. A  
5984  
ZB MED

## Sekundäre Pflanzenstoffe

### Wie die „neuen Vitamine“ Sie vor Herzinfarkt, Krebs und Alzheimer schützen

Pflaumen und Heidelbeeren gegen Krebs, Zartbitterschokolade ist gut für das Herz – ähnliche Meldungen haben Sie sicher schon häufig gelesen. Doch was steckt eigentlich dahinter? In den meisten Fällen sind es die sekundären Pflanzenstoffe, die diese Heilwirkungen besitzen. Sie senken das Krebsrisiko und den Cholesterinspiegel, sie töten Bakterien ab und stärken das Immunsystem. Hier lesen Sie, welche der über 100.000 Substanzen für Sie am wichtigsten sind und ob Präparate eine wirkliche Alternative zu Obst und Gemüse sind.

Neben den bekannten lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen erforschen Wissenschaftler seit einigen Jahren die so genannten sekundären Pflanzenstoffe (abgekürzt: SPS). Als Leser von *Länger und gesünder leben* dürften Ihnen diese Stoffe ebenfalls schon des Öfteren in unseren Beiträgen begegnet sein. In diesem Beitrag stellen wir Ihnen diese Substanzklasse im Überblick vor. Schon heute gelten die

SPS unter Ernährungswissenschaftlern als die „neuen Vitamine“.

#### Sekundär, aber alles andere als unwichtig

Den Zusatz „sekundär“ erhielten diese Stoffe, weil sie im Gegensatz zu den primären Pflanzenstoffen (das sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett) keine Nahrungsenergie („Kalorien“) enthalten. Deshalb waren sie für die Ernährungsforschung lange zweitrangig.

### In dieser Ausgabe

|   |   |  |    |
|---|---|--|----|
| <b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b><br>Wie die „neuen Vitamine“ Sie vor Herzinfarkt, Krebs und Alzheimer schützen ..... | 1 | <b>Bärlauch</b><br>Hilfreicher Frühlingsbote gegen schädliches Cholesterin und Bluthochdruck .....   | 10 |
| <b>Wetterfähigkeit</b><br>So kommen Sie ohne Kopf- und Gelenkschmerzen durch den April ..                           | 4 | <b>AKTUELLES</b>   |    |
| <b>Magnetfeldtherapie</b><br>Vorsicht, Scharlatane: Welchen Verfahren Sie wirklich vertrauen können .....           | 5 | <b>Alzheimer – Sport stoppt den Abbau der Geisteskraft • Darmkrebs – Magnesium senkt Ihr Risiko • Mineralwasser – Schwermetalle aus Plastikflaschen .....</b>  | 11 |
| <b>Sanfte Schmerztherapie</b><br>Körpereigene Botenstoffe bekämpfen Arthrose und Rückenschmerzen .....              | 7 | <b>Chronische Bronchitis – Fischölkapseln sorgen für mehr Luft • Leberschäden durch Paracetamol – Überschreiten Sie keinesfalls die Höchstdosis • Sehnenentzündungen – Homöopathische Salbe wirkt • Bluthochdruck – Mit Cola steigen die Werte .....</b> | 12 |
| <b>Medikamentenabhängigkeit</b><br>Mit welchen Arzneimitteln Sie besonders vorsichtig umgehen sollten ..            | 8 |  |    |