

Länger gesünder leben

12/2013

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Vitamin K

Neue Forschungen: Die offiziellen Zufuhrempfehlungen reichen nicht aus

Bis neue wissenschaftliche Erkenntnisse endlich in den offiziellen Ernährungsratschlägen berücksichtigt werden, vergehen oft Jahrzehnte. Jüngstes Beispiel dafür ist das Vitamin K. Seit Kurzem ist klar, dass fast alle Menschen in den westlichen Industriestaaten an einem unterschwelligem Mangel leiden. Lesen Sie jetzt, mit welchen Vitamin-K-Präparaten Sie sich am besten vor einem Herzinfarkt und Krebs schützen können.

Außerdem in dieser Ausgabe

- | | |
|--|---|
| Unterschwellige Depressionen 3
Was viele Menschen für ihre normale traurige Grundstimmung halten, ist in Wahrheit eine Dysthymie. Das kann schlimmer sein als eine echte Depression. | Wickel 6
Wie Sie mit diesen einfachen, aber sehr effektiven Hausmitteln die 20 häufigsten Alltagsbeschwerden selbst kurieren. Alle Zusätze in übersichtlichen Tabellen. |
| Diabetes 5
Jahrelang forschten Wissenschaftler an einer neuen Medikamentenklasse. Jetzt ist deren erster Vertreter auf dem Markt. Was sich für Sie als Patient damit ändert. | Gesunder Kaffee 8
Kaffee ist nicht nur lecker, sondern beugt sogar Krebs, Diabetes und Alzheimer vor. Warum Sie dennoch nicht mehr als vier Tassen täglich trinken sollten. |
- Aktuelles:** Magnesium reguliert den Blutzucker • Magnetarmbänder nichts als teure Placebos • Alzheimer durch Stress • Schlaganfall: B-Vitamine schützen Sie doch! • Länger leben mit Polyphenolen • Wo erhalten Sie die beste Krebstherapie? • Mit Mesotherapie gegen geschwollene Waden 11/12