



# gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Gut und günstig

Liebe Leserin, lieber Leser!

Immer mehr Mitmenschen können sich die moderne, aber teure Medizin nicht mehr leisten. In einer aktuellen europaweiten Meinungsfrage der Europ Assistance gaben 30 % der befragten Deutschen an, dass sie 2012 aus finanziellen Gründen auf medizinische Behandlungen verzichten mussten. Nur ein Jahr zuvor lag dieser Anteil erst halb so hoch. Eine sehr bedenkliche Entwicklung!

Doch wir bei „Länger und gesünder leben“ sind davon überzeugt, dass wirklich gute Medizin nicht teuer sein muss. So stellen wir Ihnen auch in diesem Heft mit dem herzstärkenden Vitalstoff Carnitin wieder einmal eine sehr preisgünstige Alternative zu schulmedizinischen Präparaten vor. Die Monatskosten betragen nur 5 € und damit weitaus weniger, als Sie bei den meisten rezeptpflichtigen Medikamenten in der Apotheke dazuzahlen müssen.

Auch bei Wechseljahrsbeschwerden zeigen wir Ihnen in diesem Monat gute und günstige Alternativen zu teuren Hormonpräparaten (die obendrein noch gefährliche Nebenwirkungen haben) – beispielsweise Leinsamen, Sojaprodukte oder einen einfachen Heilpflanzentee. Mit diesen Tipps bleiben Sie nicht nur länger gesund, sondern sparen auch noch bares Geld. Das garantiere ich Ihnen!



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Carnitin

### Ihr Vitalstoff für ein starkes Herz und mehr geistige Fitness

In Fitnessstudios und Internetforen zum Thema Abnehmen werden wahre Wunderdinge über den Vitalstoff Carnitin erzählt: Er soll Ihre Ausdauerleistung stärken und überschüssige Pfunde zum Purzeln bringen. Vergessen Sie solche als „Insider-Informationen“ getarnten Halbwahrheiten. Wir sagen Ihnen, bei welchen Gesundheitsproblemen Ihnen Carnitin wirklich hilft.

Carnitin gehört zu den so genannten Vitaminoiden. Das sind „vitaminähnliche“ Verbindungen, die Ihr Organismus im Gegensatz zu den klassischen Vitaminen in beschränktem Umfang selbst bilden kann. Er nutzt dazu die beiden Eiweißbausteine (Aminosäuren) Lysin und Methionin.

Doch diese Eigenproduktion reicht oft nicht aus, sodass Sie zusätzlich auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen sind. Ihre besten Carnitin-Lieferanten sind Lebensmit-

tel tierischen Ursprungs, insbesondere Fleisch. Daran erinnert auch sein Name (lat: carnis = Fleisch). In pflanzlichen Lebensmitteln ist das Vitaminoid dagegen kaum enthalten (siehe Tabelle auf Seite 3).

Bei den Vitaminoiden ist es schwierig, eine allgemein verbindliche Tagesdosis festzulegen, die Sie mit der Nahrung unbedingt aufnehmen sollten. Denn die Eigenproduktion des Körpers ist individuell sehr unterschiedlich. Ernährungsexperten gehen jedoch davon aus, dass Sie mit

## In dieser Ausgabe

### Resistente Keime

Sinnlose Antibiotika:  
Wie Sie sich gegen neue Super-Bakterien wappnen ..... 4

### Heuschnupfen

Pollen von Januar bis Oktober:  
Wie Sie trotzdem gut durchs Jahr kommen ..... 5

### Wechseljahrsbeschwerden

Mit Soja, Leinsamen und Rotklee bekämpfen Sie lästige Hitzewallungen ..... 7

### Abnehmen ohne Diät

Vergessen Sie Kalorienzählen:  
So purzeln die Pfunde fast von selbst! ..... 8

### Indische Atemübungen

Pranayama gibt Ihnen mehr Lebensenergie und befreit Sie von Verspannungen ..... 9

### AKTUELLES

- **Schwindel-Attacken**  
Akupressur-Armbänder stabilisieren Ihr Gleichgewicht
- **Lungenentzündung**  
Gefährliche Legionellen bleiben oft unentdeckt
- **Makula-Degeneration**  
Aspirin-Wirkstoff schädigt Ihre Augen ..... 11
- **Krebs**  
Computertomografien verdoppeln Ihr Risiko
- **Bluthochdruck-Therapie**  
In der Anfangsphase drohen schwere Stürze
- **Vitalstoffpräparate**  
Über 40 % weniger Erkältungen
- **Hirnalterung**  
Sport hält Sie schlau ..... 12