

Länger und gesünder

aktuell · anzeigefrei
15 Jahre im Dienst
Gesundheit

12/2014
DEZEMBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Steuer auf Fett und Zucker? Ja!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Tabak und Alkohol werden bei uns hoch besteuert. Und das aus gutem Grund. Beide verursachen Tod und Krankheit in millionenfacher Zahl. Doch das gilt auch für zwei gängige Nahrungsbestandteile: Gemeint sind Fett und Zucker. Mindestens jeder zweite Deutsche ist bereits übergewichtig. Selbst bei unseren Kindern grassiert diese Epidemie. Schon jedes vierte Kind ist deutlich zu dick.

Was macht die Nahrungsmittelindustrie? Sie verschleiert und vertuscht. Sie widersetzt sich erfolgreich einer eindeutigen Kennzeichnung ihrer ungesunden Produkte. Was tut die Politik? Sie kuschelt vor den internationalen Großkonzernen wie Nestlé und Unilever, die unseren Markt beherrschen. Schauen Sie doch einmal im Internet unter www.werzu-wem.de nach, welche Marken sich hinter diesen und anderen Riesenkonzernen verbergen. Sie werden überrascht sein! Mit Milliardensummen werben sie für ungesunden Süßkram und Fertiggerichte.

Unsere Politiker setzen dagegen auf Aufklärung. Doch dieses Konzept ist eindeutig gescheitert. Ich fordere: Was ungesund ist, muss teuer sein. Nur das hilft langfristig. Zum Ausgleich: Senkt die Steuern auf Obst, Gemüse, Vollkorn- und Bioprodukte. Dann können sich auch weniger Betuchte endlich gesund ernähren.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Vitalstoffmängel im Alter

„Normale“ Altersbeschwerden? Oft ist es einfach nur ein Vitaminmangel

So gut wie jeder über 60 hat zu niedrige Vitalstoffwerte im Blut. Die Folgen sind ständige Müdigkeit, Muskelschwäche oder ein nachlassendes Gedächtnis. Das sind keine „normalen“ Altersbeschwerden, Sie können viel dagegen tun! Allerdings benötigen Sie dazu einen speziellen Therapeuten. Hier erfahren Sie, welche Mikronährstoffe besonders oft fehlen, woran Sie einen Mangel erkennen und wie Sie ihn beheben.

Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, stehen Sie vor einem echten Problem: Ihr Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen steigt unaufhörlich an. Gleichzeitig nimmt Ihr Appetit eher ab – speziell der auf gesundes Obst und Gemüse.

Deshalb ist ab 65 Ihre Vitalstoffversorgung gefährdet:

- Der Grundbedarf an Energie und damit auch der Appetit gehen

zurück. Dagegen erhöht sich der Vitalstoffbedarf, z. B. durch chronische Krankheiten.

- Fast jeder Zweite über 60 leidet an schlecht sitzenden Zahnprothesen und Mundtrockenheit. Das macht es schwierig, Obst und Gemüse zu kauen.
- Einige Vitamine und Mineralstoffe (z. B. Vitamin B₁₂, Zink) werden von einem alternden Darm schlechter aufgenommen.

Außerdem in dieser Ausgabe

Gesund abnehmen 4

Mittel zum Abnehmen gibt es viele. Doch nur eines konnte sogar die kritischen EU-Behörden überzeugen. Es ist ein traditionelles Lebensmittel aus Japan.

Fieber zulassen 6

Dieser Beitrag wird Ihnen die Augen öffnen: Fiebersenker wie Aspirin bergen ein tödliches Risiko. Und wer öfter Fieber hat, erkrankt seltener an Krebs.

Neue Bluthochdruckregeln ... 8

Langsam begreift auch die Schulmedizin, was wir schon lange fordern: Nicht jeder mit leicht erhöhten Blutdruckwerten braucht wirklich ein Medikament.

Schokolade gegen Herzinfarkt 10

Wenn Sie die richtigen Sorten wählen, schützt Schokolade tatsächlich vor Herz- und Gefäßleiden. Lesen Sie hier, wie viel Gramm pro Tag wirklich gesund

Aktuelles: Schonende Kernspin-Untersuchung bei Prostatakrebs

• Natürliches Lecithin gegen Darmentzündungen • Welche Krampfader-OP ist wirklich die beste? • Warum Schmerztabletten gegen Rückenschmerzen nichts bringen • Vitamin-D-Mangel kann Alzheimer fördern • Übergewicht durch Süßstoffe • Warum Ihr Gebiss nachts aus dem Mund muss 11 und 12