

Läng gesünder leben

3/2014
MÄRZ

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Zucker ist Gift!

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Weltgesundheitsorganisation WHO plant, ihre Empfehlungen zum Zuckerkonsum um die Hälfte zu senken: Maximal 5 statt 10 % unserer täglichen Kalorienmenge sollten aus dem süßen Stoff stammen – so ein noch geheimer Entwurf. Die Experten haben gute Gründe: Zucker ist beteiligt an Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen, Nierenschäden oder sogar Krebs und Alzheimer.

Auch wenn Sie auf Zucker, z. B. im Kaffee oder beim Backen, bewusst verzichten, dürfte Ihre tägliche Dosis über dem geplanten neuen Richtwert liegen. Denn 80 % aller Artikel, die Sie im Supermarkt kaufen, sind künstlich gesüßt: vom Joghurt, über Brot bis zum Fertigsalat. Jeder Deutsche kommt so auf 36 Kilo Zucker jährlich!

Ob sich die WHO mit ihren Plänen gegen die Zuckerlobby durchsetzen wird? Diese fährt schon jetzt schweres Geschütz auf. Seien Sie also gewarnt, wenn in nächster Zeit für den angeblichen „Fitmacher-Zucker“ geworben wird. Genauso unsäglich finde ich übrigens, dass sich der Deutsche Sportbund vor den Karren spannen lässt: Auf der Sportabzeichen-Urkunde, die mein Sohn neulich mit nach Hause brachte, prangt das Logo von „Kinderschokolade“ – und die ist nicht gerade dafür bekannt, sparsam mit dem Dickmacher Zucker umzugehen.

Ihr



Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Diabetes

Wie Sie Ihren Blutzucker mit Vitaminen, Magnesium und Chrom senken

Schulmediziner geben Diabetikern vor allem drei Ratschläge: regelmäßig Medikamente nehmen, Übergewicht abbauen und Sport treiben. Trotzdem schreitet bei den meisten die Erkrankung unablässig weiter voran. Was ihnen fehlt, ist der vierte – und manchmal entscheidende – Rat: Sie brauchen mehr Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Die wichtigsten dieser Diabetiker-Vitalstoffe stellen wir Ihnen hier vor.

Blutzucker“ – dieser Begriff ist bei fast allen Menschen negativ besetzt. Schließlich sollte sein Wert möglichst gering sein. Übersehen wird dabei jedoch, dass der Blutzucker (Glukose) eine der wichtigsten Substanzen in unserem Körper ist. Denn alle Körperzellen sind für ihre Energieversorgung dringend auf die energiereiche Verbindung angewiesen. Ohne Blutzucker würden sie in wenigen Minuten absterben.

Schädlich wird es nur, wenn der Glukosespiegel im Blut dauerhaft erhöht ist. Als Grenzwert gelten derzeit **110 mg/dl Blut** (gemessen auf nüchternen Magen).

Reguliert wird der Zuckerspiegel durch **Insulin**. Das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Hormon wirkt bei den Körperzellen wie ein Türöffner: Es bindet an einen Rezeptor an der Zelloberfläche, und der öffnet dann die Tore, über die der Blutzucker

Außerdem in dieser Ausgabe

Refluxkrankheit 4 Entgiftung 8

Eine völlig neue und sanfte Operation kann jetzt auch bei Ihnen das Sodbrennen stoppen. Schädliche Medikamente werden dann nicht mehr benötigt.

Mit unserer einfachen, aber sehr effektiven 3-Tage-Kur leiten Sie gezielt schädliche Giftstoffe und Stoffwechselschlacken aus. Sie können jederzeit damit starten.

Schluckauf 5 Brain-Food 9

Wussten Sie, dass sich dahinter auch Herzinfarkte oder andere gefährliche Krankheiten verbergen können? 7 Tipps zeigen, wie der Hickser garantiert nachlässt.

Ständig müde und unkonzentriert? Entdecken Sie hier Lebensmittel, die Sie den ganzen Tag lang geistig fit und munter halten.

Aktuelles: Cholesterin: Äpfel statt Medikamente • Zink hilft gegen Depressionen • Vitamin E: Warum Sie es in natürlicher Form brauchen • Aspirin nicht zur Vorbeugung geeignet • Multivitamine schützen vor Grauem Star • Inosin: Die neue Hoffnung bei Parkinson • Traumatische Erlebnisse als Ursache von Rückenschmerzen entlarvt 11 und 12