

# Länge gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

4/2014

APRIL

unabhängig

## Riskante Margarine

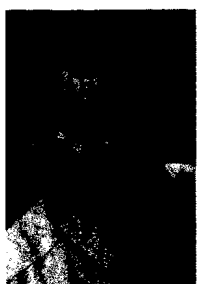
Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits im April 2009 haben wir Sie in *Länger und gesünder leben* vor Becel-Margarine gewarnt. Sie ist mit pflanzlichen Phytosterinen angereichert, die im Darm die Aufnahme von Cholesterin hemmen und so den Cholesterinspiegel im Blut senken sollen.

Schon damals waren wir auf erste wissenschaftliche Studien der Universität des Saarlandes gestoßen, wonach sich bei den Anwendern gefährliche Phytosterin-Ablagerungen in den Blutgefäßen und an den Herzklappen bildeten. Mögliche Folgen sind Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

Nun – immerhin fünf Jahre später – sind offensichtlich auch die EU-Behörden auf die gefährliche Margarine aufmerksam geworden: Ab sofort muss auf der Verpackung der Hinweis prangen, dass der Inhalt nur für Personen mit Cholesterinproblemen geeignet ist. Damit wollen die Behörden verhindern, dass gesunde Menschen die Margarine unnötigerweise verwenden.

Doch ich frage mich: Wieso soll das Kunstfett nur für Gesunde bedenklich sein? Niemand braucht es, und solange die Bedenken nicht 100-prozentig ausgeräumt sind, gehört es ganz verboten. Lassen Sie bitte auf jeden Fall die Finger davon!



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Vitamin D

### Wie Sie ab jetzt Ihre Vitamin-D-Batterien wieder aufladen

Hautärzte haben jahrelang gepredigt: „Nie ohne Sonnenschutzcreme in die Sonne.“ Doch dann wurde klar: Dieser Ratschlag senkt die Krebsrate nicht, sondern sie steigt! Denn der Körper benötigt ungefiltertes Sonnenlicht, um genug Vitamin D zu produzieren. Wir sagen Ihnen, wie viel Sonne Sie dazu wirklich brauchen und wie Sie Ihre Versorgung mit Präparaten zusätzlich optimieren können.

Viele Vertreter von Vitalstoffpräparaten preisen Ihre Produkte wie wahre Wundermittel an. Sicher kennen auch Sie die Anzeigen, in denen unter der Rubrik „Hilft Ihnen gegen“ so gut wie alle Krankheiten aufgeführt werden. Schulmediziner verspotten diese Listen meist nicht ganz zu Unrecht als „Indikations-Lyrik“ – also eine beschönigende Aufzählung mehr oder weniger frei erfundener Anwendungsgebiete. Wenn Sie sich die lange Anwendungsliste für Vita-

min D im Kasten auf Seite 2 anschauen, könnte hier rasch der Verdacht auf Indikations-Lyrik aufkeimen. Doch seien Sie versichert: Alle diese Anwendungen sind tatsächlich in meist sehr aktuellen wissenschaftlichen Studien untersucht worden.

#### Vitamin D ist anders als alle anderen Vitamine

Aber wie kann ein einziger Stoff so viele Wirkungen im Körper entfalten? Die Antwort ist ganz einfach:

### Außerdem in dieser Ausgabe

#### Arthrose ..... 4

Im Bio-Labor gezüchtete körpereigene Knorpelzellen glätten den geschädigten Knorpel. Rechtzeitig angewandt, ersparen Sie sich so ein künstliches Gelenk.

#### Gesundheit ab 60-plus ..... 6

Lernen Sie die acht Dinge kennen, die im Alter besser werden! Etwa weniger Migräne und Rückenschmerzen, besserer Sex sowie gründlicheres Lernen.

#### Schlafstörungen ..... 8

Wer zu wenig schläft, riskiert langfristig Herzinfarkte oder Diabetes. Unsere zwölf Profi-Tipps zeigen Ihnen den Weg zu einer erholsamen Nachtruhe.

#### Zecken ..... 10

Das Risiko für Borreliose oder FSME ist weitaus geringer, als die meisten glauben. Wir haben die wirkliche Gefahr exklusiv für Sie berechnet.

**Aktuelles:** Cranberries senken Blasenentzündungen um 20 % • So sparen Sie bares Geld beim Zahnarzt • Vitamin B<sub>12</sub> rettet Ihr Augenlicht • 40 % weniger Diabetes dank Olivenöl • Verlängern Sie Ihr Leben mit Magnesium • Prostatakrebs: Teilnehmer für Studie gesucht • Gefährliche Wechselwirkungen bei Blutverdünnern und Antibiotika . . . . 11 und 12