

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

aktuell · anzeigefrei
15 Jahre im Dienst
Ihrer Gesundheit

11/2015
NOVEMBER

Fußballprofis im Vollkorn-Fieber

Liebe Leserin, lieber Leser,

an dieser Stelle oute ich mich einmal als Fußballfan. Allerdings verfolge ich die 1. Bundesliga eher am Rande, weil mein Herz für den Zweitliga-Club Eintracht Braunschweig schlägt. (Leser aus dem benachbarten Hannover mögen mir das bitte verzeihen.) Doch nun gibt es für mich auch aus der 1. Liga Erfreuliches zu vermelden: Der neue Trainer von Borussia Dortmund, Thomas Tuchel, hat seinen Kickern eine radikale Ernährungsumstellung verordnet.

Dem vereinseigenen italienischen Koch wurde gekündigt. Keine fetthaltigen Pasta-Soßen und Pizzas mehr, stattdessen wird jetzt fettarm gekocht, und vitalstoffhaltiges Vollkorn ist das neue Ernährungsmotto. Das Ergebnis: ein fulminanter Start in die neue Saison. Die Spieler wirken viel frischer und spritziger. Sport-Experten reiben sich ungläubig die Augen.

Doch mich wundert das ganz und gar nicht. Immerhin berichten wir Ihnen in *Länger und gesünder leben* schon seit über 15 Jahren von den Vorzügen einer gesunden – das heißt für uns vor allem vitalstoffreichen – Ernährung.

Was mich allerdings überrascht: Warum kommt das Millionen-Geschäft Fußball erst jetzt darauf, dass sich mit derart einfachen und preiswerten Maßnahmen so viel erreichen lässt?



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Vitamin C

Warum Sie den offiziellen Empfehlungen nicht trauen sollten

Pro Tag 100 mg Vitamin C genügen, um gesund zu bleiben. Das behauptet zumindest die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Und sie legt bei uns die offiziellen Empfehlungen fest. Doch Vitalstoffexperten sind sich einig: Das reicht nie im Leben! Wir haben für Sie die Argumente gesichtet und kommen zu dem Schluss: 100 mg sind wirklich nur das absolute Minimum.

Der Mensch gehört zu den wenigen Lebewesen, die Vitamin C (Ascorbinsäure) nicht selbst herstellen können. Wir sind auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Vermutlich war es für unsere Vorfahren schlicht unnötig geworden, Vitamin C selbst zu synthetisieren, denn sie aßen viele frische Früchte, die bereits ausreichend Vitamin C lieferten. Doch wir „modernen“ Menschen verzehren viel weniger Obst und Gemüse.

Paläoanthropologen – also Wissenschaftler, die sich mit der Lebensweise unserer steinzeitlichen Vorfahren befassen – wissen: In dieser Zeit lag die Vitamin-C-Zufuhr bei **500 bis 1.000 mg täglich**. Deshalb ist völlig unverständlich, warum die offiziell empfohlene Vitamin-C-Tagesdosis derzeit lediglich bei 100 mg liegt.

Diese Menge wurde gewählt, weil sich damit tatsächlich ernste Mangelerscheinungen wie **Skorbut** vermei-

Außerdem in dieser Ausgabe

- | | |
|--|--|
| Stürze vermeiden 4 | Arabinosylin 7 |
| Jeder dritte Deutsche über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Eine leichte Übung, zwei Vitamine sowie vier einfache Handwerkerleistungen halbieren Ihr Risiko. | Neue Hoffnung für Krebskranke: Eine Natursubstanz aus Reiskleie verbesserte die Überlebensrate in einer Studie um das Siebenfache. Die besten Tipps zur Anwendung. |
| Lungenerkrankungen 5 | Keimlinge 10 |
| Asthma und Bronchitis werden im Alter gefährlicher. Auch Medikamente oder psychische Probleme erschweren das Atmen. Nur wenige Ärzte erkennen das. | Gekeimte Samen sind vollgepackt mit Vitalstoffen – also eine ideale Ergänzung Ihres winterlichen Speiseplans. Das Selbstziehen ist viel einfacher, als Sie denken. |
| Aktuelles: Astaxanthin – ein neuer Immunstärker aus Rotalgen | |
| • Inkontinenz: Welches OP-Verfahren ist das beste für Sie? | |
| • „ Dr. Internet “ irrt zu 70 % | • Fischöl senkt Ihre Blutfette um 50 % |
| • Sex mit Rückenschmerzen: Ideale Stellungen für Männer und Frauen | • Fruchtjoghurts sind gefährliche Zuckerbomben |
| • Vorsicht vor Gichtmittel Allopurinol! | 11 und 12 |