

Länger gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



In dieser Ausgabe

Wie werden Sie 100?

Bremsen Sie das Altern aus:
49 Methusalem-Tipps zeigen
Ihnen, wie es klappt 1

Bewegung

Mit Sport bleiben Sie 40 Jahre lang
fit wie ein 40-Jähriger 4

Optimismus und geistige Fitness

Ein froher und gesunder Geist hält
auch Ihren Körper in Schwung ... 5

Ernährung und Vitalstoffe

Mittelmeerküche und Anti-
oxidantien: Ihre Schlüssel zur
ewigen Jugend 7

Verzuckerte Endprodukte – AGE

Zucker und leckere braune
Krusten lassen Ihre Altersuhr
schneller ticken 9

Abwehrkräfte stärken

Das Immunsystem ab 60 braucht
vor allem Vitamin D und Zink ... 10

Hormone

Wann Ihnen Östrogen und
Testosteron wirklich helfen 11

Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungsstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Human-

Wie werden Sie 100?

Bremsen Sie das Altern aus: 49 Methusalem-Tipps zeigen Ihnen, wie es klappt

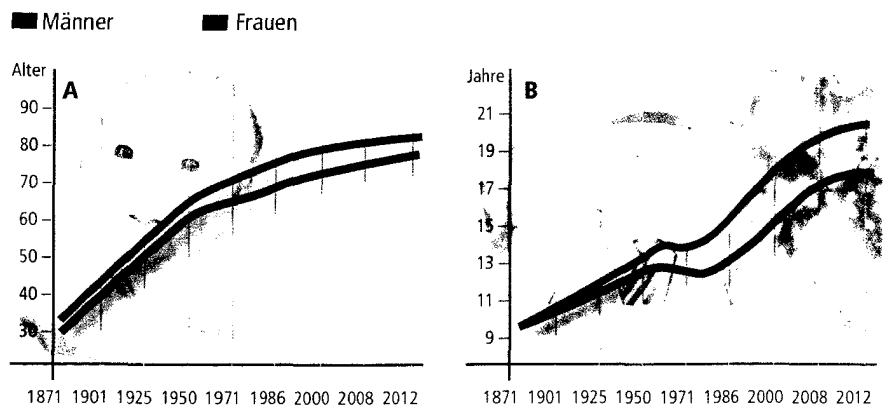
Jeder von uns will möglichst alt werden, sich dabei aber nicht alt fühlen. Einen geheimnisvollen „Jungbrunnen“ gibt es nicht. Doch die moderne Altersforschung kennt mittlerweile viele Wege, wie Sie sich locker 10, 20 oder sogar 30 zusätzliche Lebensjahre schenken können. In diesem Spezialreport zeigen wir Ihnen die wichtigsten davon – übersichtlich zusammengefasst in 7 x 7 Methusalem-Tipps.

Am 20. Februar 2015 ist die bis dahin älteste Deutsche gestorben: Johanna Klink aus Orschatz in Sachsen. Sie wurde 112 Jahre und 34 Tage alt. Der nachweislich älteste Mensch, der jemals gelebt hat, war die 1997 im Alter von 122 Jahren verstorbene Französin Jeanne Calment aus Arles. Sie hatte als junges Mädchen noch dem Maler van Gogh Pinsel und Farben verkauft. Calment

ging mit 85 das Fechten an und fuhr noch als 100-Jährige Fahrrad.

Jeanne Calment gehört zu den sogenannten **Supercentenarians**. Darunter verstehen Wissenschaftler Menschen, die 110 Jahre und älter werden. Die Wissenschaft um diese „Methusalems“ ist noch relativ jung und der Kreis der Forscher (die sich mit ihnen beschäftigen) klein. Der Grund: Es gibt von diesen Uralten

Erfreulich: Unsere Lebenserwartung steigt und steigt



A: Die durchschnittliche Lebenserwartung eines heute in Deutschland geborenen Kindes beträgt für Mädchen 83 und für Jungen 78 Jahre. Sie ist mehr als doppelt so hoch wie 1871. Jedes zweite heute in Deutschland geborene Kind wird mindestens 100 Jahre alt werden.

B: Diese Abbildung zeigt, wie viele Jahre ein 65-jähriger Mensch durchschnittlich noch zu leben hatte bzw. hat. Diese Spanne hat sich seit 1871 ebenfalls verdoppelt.