

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



5/2015
M A I

Altersrepublik Deutschland? So ein Quatsch!

Liebe Leserin, lieber Leser,

das ist mal eine Studie, die richtig gute Laune macht. Deutschlands führende Altersforscher vom Max-Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock haben sie im Frühjahr 2015 vorgelegt: Unsere Lebenserwartung steigt pro Dekade weiterhin um 2,5 Jahre. Das ist nicht neu. Doch jetzt kommt's: Dabei werden wir immer gesünder! Heute verbringen wir bereits etwa 60 % unserer Lebenszeit bei bester Gesundheit. Diese gesunde Lebensspanne wird sich bis zum Jahr 2050 bei Männern auf 80 und bei Frauen immerhin noch auf 75 % steigern. Die höhere Lebenserwartung geht also nicht mit mehr Krankheit einher, sondern mit mehr Gesundheit.

Diese frohe Botschaft widerspricht den ganzen düsteren Prognosen, die uns von den bekanntesten Schwarzmalern in Politik und Medien stets vorgehalten werden: Deutschland altert sich zu Tode. Irgendwann hat jeder Alzheimer oder Diabetes. Die Pflegeheime platzen aus allen Nähten. Jetzt ist es raus: alles Quatsch!

Dazu passt auch unser neuer Spezialreport „Anti-Aging“, den Sie mit dieser Ausgabe erhalten. Darin zeigen wir Ihnen anhand von 49 Methusalem-Tipps, wie Sie nicht nur alt werden, sondern dabei auch gesund bleiben – möglichst 100 Jahre und mehr. Freuen Sie sich drauf!

Ihr



Ulrich Fricke

Sekundäre Pflanzenstoffe

Die neuen Vitamine: So schützen sie vor Krebs, Herzinfarkt und Diabetes

Lange Zeit galten sekundäre Pflanzenstoffe als unwichtiges Beiwerk unserer Nahrungsmittel. Aus Industrie-Gemüse werden sie mehr und mehr herausgezüchtet. Doch was nur die wenigsten wissen: Diese Substanzen benötigt Ihr Körper genauso wie die Vitamine. Lesen Sie hier, wie Sie Ihren Bedarf decken und vor welchen Krankheiten Sie sich damit schützen können.

Vitalstoffe sind – wie der Name verrät – für unser Leben (lat.: vita) und für unsere Gesundheit unverzichtbar. Lange Zeit wurden zu den Vitalstoffen lediglich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente gezählt. Doch immer mehr wird klar, dass auch **sekundäre Pflanzenstoffe** (abgekürzt: SPS) in diese wichtige Gruppe gehören. Schon heute gelten die SPS unter Ernährungswissenschaftlern als die „**neuen Vitamine**“.

Mit normaler Mischkost nehmen Sie täglich etwa 1,5 g SPS auf. Sie setzen sich aus der unglaublichen Zahl von 5.000 bis 10.000 Einzelsubstanzen zusammen. Bisher kennt die Wissenschaft nur einen Bruchteil von ihnen. Und nur bei etwas mehr als zwei Dutzend der sekundären Pflanzenstoffe sind die gesundheitlichen Wirkungen tatsächlich schon erforscht. Hier schlummert also noch ein wahrer Gesundheits-Schatz.

Außerdem in dieser Ausgabe

Wadenkrämpfe 4

Jeder zweite Erwachsene wird von nächtlichen Krämpfen unsanft geweckt. Unsere zwei einfachen Dehnübungen lassen Sie endlich wieder durchschlafen.

Alzheimer-Demenz 5

Eine Studie zeigt: Manche Medikamente erhöhen Ihr Alzheimer-Risiko um 54 %. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie eines davon bereits genommen haben.

Aktuelles:

Lösen Emulgatoren Darmentzündungen aus? • Diese Vitalstoffe heilen selbst hartnäckige Wunden • Vitamin E schützt vor Makula-Degeneration • Vitamin K hält Ihre Blutgefäße elastisch • Armbrüche: OP oft unnötig • Arzttermine bequem im Internet buchen • Wann hohe Cholesterinwerte nicht schlecht sind 11 und 12

Riskante Arzneimittel 8

Müdigkeit, Schwindel, Herzrasen – scheinbar ohne Grund? Oft sind das Wechselwirkungen von Medikamenten! Lernen Sie die riskantesten Kombinationen kennen.

Tomatenfarbstoff Lycopin ... 10

Viele Patienten benötigen Aspirin zum Schutz vor Herzinfarkt oder Schlaganfall. Genauso gut schützt Sie jedoch Lycopin – zuverlässig und ohne Nebenwirkungen.