

ger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



12/2016
DEZEMBER

Sie haben 17 Jahre Wissens-Vorsprung!

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Oktober 2016 titelte eine große deutsche Presseagentur: „Das Ende einer Mär – Alkohol ist nie gut für das Herz“. Hintergrund waren neue Studien, die auf dem Europäischen Herzkongress in Rom vorgestellt wurden. Die Überschrift kam mir bekannt vor. So durchsuchte ich unser Archiv: Im Dezember 1999 war unser Hauptartikel auf Seite 1 so überschrieben: „Das Märchen vom gesunden Rotwein“. Darin warnten wir Sie, aus gesundheitlichen Gründen Alkohol zu trinken.

Nun hat es also 17 Jahre gedauert, bis diese Erkenntnis auch in den Köpfen der Fachwelt angelangt ist. Schon 1999 hatten wir herausgefunden, dass angeblich unabhängige Studien verdeckt von der Rotwein- und Alkohol-Lobby gefördert und die Ergebnisse manipuliert waren. Und zwar so gut, dass bis heute selbst viele Ärzte glauben, ein tägliches Glas Rotwein sei so etwas wie Medizin.

Über eine ganz ähnliche Manipulation berichten wir Ihnen jetzt auf Seite 11: Jahrelang hat die Zuckerindustrie Studien zu ihren Gunsten beeinflusst. Das Ergebnis: Heute gelten vor allem tierische Fette als schlecht für das Herz – und eben nicht der allgegenwärtige Zucker. In Wahrheit ist es genau umgekehrt! Das berichten wir Ihnen schon seit vielen Monaten. Hoffentlich dauert es nicht wieder 17 Jahre, bis es auch die Schulmedizin begriffen hat!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Cholin

Echte Nervennahrung: So schützt Sie der Vitalstoff vor Demenz und Leberschäden

Es gibt wichtige Vitalstoffe, die fast niemand kennt. Zu diesen versteckten Perlen zählt zweifellos Cholin. Vor allem Gehirn und Nervenzellen, aber auch Leber, Herz und Auge sind dringend auf Nachschub angewiesen. Selbst strenge EU-Behörden und die Schulmedizin erkennen die Cholin-Wirkungen an. In diesem Beitrag erfahren Sie, in welcher Form Ihr Körper Cholin gut aufnimmt und mit welchen Präparaten Sie Ihren Bedarf am besten decken.

Ihr Körper kann Cholin zwar selbst herstellen, doch die Eigenproduktion reicht oft nicht aus. Deshalb zählen Ernährungsmediziner den Vitalstoff zu den sogenannten **Vitaminoiden** (= vitaminähnliche Stoffe). Manchmal wird Cholin auch als Vitamin B₄ bezeichnet, was wissenschaftlich jedoch nicht korrekt ist.

Cholin ist ein kleines, stickstoffhaltiges Biomolekül und ein wichtiger Rohstoff im Stoffwechsel. Beispielsweise wird Cholin mit Fettsäuren verknüpft, und so entsteht das bekannte **Lecithin** (andere Bezeichnung: Phosphatidyl-Cholin).

Fast 50 % der Isolierschichten unserer Nervenbahnen bestehen aus Le-

Außerdem in dieser Ausgabe

Roemheld-Syndrom 4

Es fühlt sich an wie ein Herzinfarkt – doch dahinter stecken Verdauungsprobleme, z. B. nach einem üppigen Essen. Unsere 12 Tipps sorgen für Abhilfe.

Gesundheitsrisiko Stress 5

Überforderung im Privat- oder Berufsleben, Angst vor Terror und Wirtschaftskrisen: Das lässt unser Stress-Niveau steigen. Wir zeigen Ihnen 7 Wege aus der Stressfalle.

Aktuelles 11/12

- **Bluthochdruck:** Sparen Sie nicht zu sehr am Kochsalz
- **Knie- und Hüft-OPs:** Jeder Vierte hat hinterher starke Dauerschmerzen
- **Ernährung:** Wie die Zuckerindustrie das Fett verteufeln ließ

Krebsschutz 7

Ein US-Wissenschaftler widmete sein Forscherleben einem Stoff, der Krebs zerstört. Auch Sie können ihn ganz einfach nutzen: Er steckt in einem unscheinbaren Gemüse.

Weizen 8

Das Brotgetreide hat gerade einen schweren Stand: Es macht Sie angeblich dick und doof. Lesen Sie, warum das Unsinn ist und was Sie beim Brotkauf beachten sollten.

→ **Diabetes:** Zink verbessert Ihre Zuckerwerte

→ **Haarausfall:** Dieses Vitalstoff-Präparat wirkt tatsächlich

→ **Herzinfarkt:** Wer die Symptome kennt, spart lebensrettende Zeit

→ **Verstopfung:** Feigen erleichtern Ihnen den Stuhlgang