

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



3/2016
MÄRZ

Neue Ernährungsregeln sind schon veraltet

Liebe Leserin, lieber Leser,

alle fünf Jahre aktualisieren die US-Ministerien für Landwirtschaft und Gesundheit ihre Richtlinien für eine gesunde Ernährung. Die deutschen Gremien übernehmen diese Empfehlungen. Deshalb sind sie auch für uns von Bedeutung. Anfang 2016 war es wieder so weit. Und wie fast immer, kann ich über die neu formulierten Ratschläge nur den Kopf schütteln.

Immerhin: Zwei sinnvolle Änderungen gibt es. Cholesterinhaltige Lebensmittel wie Eier oder Butter gelten nicht mehr als böse. Außerdem wird keine Obergrenze für die tägliche Fettmenge mehr genannt. Für Sie als Leser von *Länger und gesünder leben* sind diese „Neuigkeiten“ alte Hüte. Schon jahrelang berücksichtigen wir sie in unseren Empfehlungen. Gut, dass sie jetzt endlich auch offiziell anerkannt sind.

Doch an anderen alten Zöpfen halten die Behörden weiterhin fest. Ich nenne nur drei Beispiele: 1. Gegen Übergewicht helfen am besten Kohlenhydrate. 2. Ungesättigte Fettsäuren schädigen das Herz. 3. In westlichen Ländern gibt es keinen Vitaminmangel. Wissenschaftlich sind diese drei Aussagen längst widerlegt. Wie lange wird es dauern, bis die Behörden auch hier endlich auf unsere Linie einschwenken? Es ist eben schwer zuzugeben, dass man jahrelang das Falsche gepredigt hat!



Ihr

Ulrike Fricke

Beta-Glucane

Ihre Super-Ballaststoffe gegen Krebs, Cholesterin und Blutzucker

Kennen Sie Beta-Glucane? Es sind die neuen „Stars“ unter den Ballaststoffen. Sie fördern nicht nur die Verdauung, sondern senken auch das Cholesterin, den Blutzucker und den Blutdruck. Zudem stärken sie Ihr Immunsystem. Doch Beta-Glucan ist nicht gleich Beta-Glucan. Leider kaufen viele Menschen die falschen Präparate. Wir erklären Ihnen, auf welche Unterschiede Sie achten müssen.

Ballaststoffe bestehen aus Zuckereinheiten (Glukose), die zu sehr langen Ketten miteinander verknüpft sind. Zu den Ballaststoffen zählen unter anderem auch Pektin, Lignin und Zellulose. Von diesen Nahrungsbestandteilen wissen Sie sicherlich, dass sie die Verdauung fördern. Denn es sind Faserstoffe, die unverdaut wieder ausgeschieden werden. Sie binden

Wasser und halten so den Darmbrei weich. Außerdem fördern sie das Wachstum der gesunden Darmflora.

Beta-Glucane haben diese Wirkungen auch, sind aber darüber hinaus **Spezial-Ballaststoffe**. Sie können – fast so wie medizinische Wirkstoffe – gezielt in unseren Stoffwechsel eingreifen und somit Krankheiten vorbeugen oder bekämpfen.

Außerdem in dieser Ausgabe

Ernährung bei Krebs 4

Alternativ-Mediziner wollen Krebs mit einer ketogenen Diät aushungern: keine Kohlenhydrate, dafür Fett und Proteine ungebremst. Kann das funktionieren?

Leber-Erkrankungen 5

Schon jeder dritte Deutsche hat eine zu schwache Leber. Ein Test könnte das erkennen. Doch die Krankenkassen wollen 3 € sparen. So helfen Sie sich selbst.

Aktuelles 11/12

- **Diabetes:** Warum Ihnen Kartoffeln schaden
- **Säureblocker:** Schon wieder schwere Nebenwirkungen
- **B-Vitamine:** 50 % weniger Depressionen

Röntgen-Untersuchungen 7

Röntgen ist für deutsche Ärzte ein gutes Geschäft. Dabei weiß nur jeder Fünfte von ihnen, wie gefährlich das wirklich ist. Die Folge: 2.000 Röntgen-Tote jährlich!

Smoothies 10

Die bunten Frucht-Drinks sind unglaublich gesund – wirklich? Die Wahrheit ist: Nicht nur bei Diabetes und Übergewicht werden sie schnell zum Bumerang.

- **Impotenz:** Bunte Beeren statt bunte Pillen
- **Schlafprobleme:** Wie Ihnen Ballaststoffe helfen
- **Blutverdünnung:** Heparin-Spritzen vor OPs sind unnötig
- **Krebs:** Fischöl verbessert die Chemotherapie