

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



5/2016
MAI

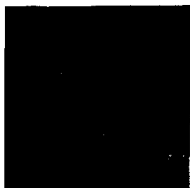
Herz: Heilung unbekannt

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Frühjahr 2016 haben die Amerikanische Herzgesellschaft und der Internet-Moloch Google einen wahrhaft gigantischen Forschungspreis ausgesetzt: 75 Millionen Dollar für denjenigen, der endlich erklären kann, wie es wirklich zu Herzinfarkten und verkalkten Herzkranzgefäßen kommt. Ich bin begeistert: Denn damit gibt selbst die größte Gesellschaft von Herz-Experten der Welt zu, dass die Ursache der häufigsten Herzkrankheiten bisher völlig im Dunkeln liegt.

Es wird Sie überraschen, aber tatsächlich weiß die Wissenschaft viel weniger über diese Erkrankungen, als es nach außen den Anschein hat. Denn immerhin bekommen Sie von Ihrem Arzt ja ständig wohlmeinende Ratschläge zur Vorbeugung: weniger fettreiches Essen, Cholesterin senken, mehr Bewegung. In Wahrheit weiß kein Mensch, ob Ihnen das wirklich hilft.

Trotz sinkender Cholesterinspiegel und fettreduzierter Ernährung nehmen Herzerkrankungen weiter zu. Andere Risiken werden dagegen ignoriert, obwohl es für sie plausible Erklärungen gibt: etwa Infektionen mit Viren und Bakterien oder die Umweltbelastung mit Feinstäuben. Viel deutet außerdem darauf hin, dass fehlende Vitalstoffe riskant für Ihr Herz sind – beispielsweise das in diesem Heft vorgestellte Taurin. Ich bin mir sicher: Das hat Ihnen noch kein Arzt erzählt.



Ihr

Ulrich Fricke

Aminosäuren

Herz und Kreislauf stärken: Kein Vitalstoff hilft Ihnen besser als Taurin

Von der Aminosäure Taurin haben Sie vermutlich noch nie etwas gehört. Dabei sind sich führende Forscher einig: Sie ist eine der wichtigsten Substanzen in unserem Körper. Leider haben Mediziner diese Tatsache bisher noch nicht erkannt. Wir sind auch hier wieder die Vorreiter – und erklären Ihnen schon jetzt, wie Sie die neuen Taurin-Forschungen für Ihre Gesundheit nutzen.

Japaner haben weltweit die höchste Lebenserwartung. Und ganz besonders lange leben die Menschen auf den Okinawa-Inseln – diese Inselgruppe ganz im Süden Japans trägt sogar den Titel „Inseln der Langlebigkeit“. Unter den etwa 1 Million Einwohnern haben mehr als 450 das 100. Lebensjahr erreicht. Das ist absoluter Weltrekord!

Für dieses Alterswunder kommen mehrere günstige Faktoren zusammen. Einen davon haben im Jahr 2006 japanische Wissenschaftler des Forschungszentrums für Herz- und Gefäßkrankheiten in Nishinomiya entschlüsselt: **Taurin**.

Nirgendwo auf der Welt nehmen die Menschen so viel Taurin zu sich wie auf den Okinawa-Inseln. Mittler-

Außerdem in dieser Ausgabe

- | | |
|---|---|
| Asthma 4 | Volksdroge Zucker 8 |
| Für Patienten, denen Medikamente nicht mehr helfen, gibt es jetzt neue Hoffnung: Ein Hitze-Katheter erweitert die Bronchien dauerhaft. | Die Sucht nach Zucker ist genauso ungesund wie das Rauchen – und die Entwöhnung ähnlich schwierig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den größten Zucker-Fallen entkommen. |
| Alzheimer 5 | Herbstmilben 10 |
| Eine überraschende Studie zeigt: Ihr Alzheimer-Risiko ist heute nur noch halb so hoch wie vor 30 Jahren. Unter einer Bedingung: Sie müssen geistig aktiv bleiben. | Mit den ersten warmen Tagen beginnt ihre Saison: Keine Stiche sind lästiger und langwieriger. Wir sagen, wo die Biester auf Sie lauern und wie Sie sich schützen. |
| Aktuelles 11/12 | → Arthrose im Knie: Carnitin besiegt den Schmerz |
| → Bluthochdruck: Fischöl senkt Ihr Risiko um 33 % | → Demenz: Schlechte Zähne schwächen Ihr Gedächtnis |
| → Salzsparen bei Herzschwäche: Mehr Schaden als Nutzen? | → Osteoporose: Ihre Knochen brauchen mehr als Vitamin D |
| → Altersschwäche: Jetzt brauchen Sie mehr Protein | → Kernspin-Untersuchungen: Kontrastmittel unter Verdacht |