

# Läng gesünder leben

7/2016  
JULI

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Cholesterin-Geheimakte im Forscherkeller entdeckt

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Kartei-Leiche im Keller enthüllt das Geheimnis der Fettlüge!“. Das klingt wie der Titel eines Krimis, ist aber Realität: Seit fast 60 Jahren bläuen uns Ärzte ein: Ersetzen Sie tierische Fette durch pflanzliche. Das senkt das Cholesterin und verhindert Herzinfarkte. Basis sind die Arbeiten des damaligen US-amerikanischen „Fett-Papstes“ Professor Ancel Keys aus den 1950er Jahren. Doch kürzlich hat der Sohn eines verstorbenen Kollegen von Keys beim Aufräumen im Keller Original-Studiendaten gefunden, die die beiden Forscher damals verschwinden ließen. Der Grund: Sie passten nicht zu ihrer schönen Hypothese!

Im Mai 2016 hat die Universität von North Carolina die alten Daten endlich korrekt ausgewertet: Tatsächlich hatten die pflanzlichen Fette den Cholesterinwert der 10.000 Probanden um 14 % gesenkt. Doch anders als von Keys erhofft, war die Herzinfarktrate nicht gesunken, sondern von 20 auf 41 % gestiegen! Das durfte niemand wissen. Also ab in den Keller mit den Studien-Akten!

Die Folge: Bis heute reiten Ärzte auf erhöhten Cholesterinspiegeln herum. Und viele Patienten essen Margarine statt Butter in der trügerischen Hoffnung, damit ihr Herz zu schützen. Wir haben Ihnen schon in der April-Ausgabe erklärt, dass das Unsinn ist. Die Geheimakten aus dem Forscherkeller bestätigen uns erneut!



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Nitro-Stress

### Unerklärlich krank? Vitalstoff-Experten entschlüsseln die wahren Ursachen

Sofern Sie *Länger und gesünder leben* schon etwas länger lesen, wird Ihnen der Begriff „oxidativer Stress“ sicherlich etwas sagen. Gemeint sind schädliche Sauerstoff-Verbindungen, die wichtige Zellstrukturen und Organe schädigen. Doch es gibt einen zweiten Übeltäter, den die Mediziner bisher viel zu wenig beachten: den nitrosativen Stress. Erfahren Sie hier, wie er entsteht, welche Krankheiten er verursacht und mit welchen Vitalstoffen Sie sich vor ihm schützen.

Nitro-Stress wird durch Stickstoffmonoxid (NO) ausgelöst. Dieses kann in fast allen Zellen des Körpers gebildet werden und hat – wenn es in geringen Mengen vorliegt – durchaus seine positiven Seiten. Aufgrund seiner geringen Größe und seiner Fettlöslichkeit durchdringt es die fetthaltigen Zellhüllen spielend.

Das macht es zu einem idealen Botenstoff, dessen Signale sich besonders rasch ausbreiten.

Im Jahr 1992 wählten Wissenschaftler NO sogar zum „Molekül des Jahres“. Denn es wurde langsam klar, dass NO an fast allen Stoffwechselprozessen und Organfunktionen beteiligt ist: Beispielsweise wird

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Herzschrittmacher ..... 4

Neue Geräte sind so winzig, dass sie direkt ins Herz implantiert werden können – ohne OP. Warum Sie trotzdem bis zu Ihrem 75. Lebensjahr damit warten sollten.

### Hämorrhoiden ..... 5

So stoppen Sie den Schmerz und den Juckreiz: Mit Wasser und speziellen Tampons, die die Wirkstoffe dorthin bringen, wo sie wirklich benötigt werden.

### Aktuelles ..... 11/12

- **Sport:** Warum die offizielle Empfehlung viel zu rigoros ist
- **Vorhofflimmern:** Welche OP-Methode ist die beste?
- **Schadstoffe:** Vergiftungsgefahr durch Holzpellets

### Stille Entzündungen ..... 8

Krebs, Alzheimer und Diabetes haben eine gemeinsame Ursache: unterschwellige Entzündungen, die im Körper schwelen. Mit diesen Nahrungsmitteln beugen Sie vor.

### Angststörungen ..... 10

Angst hat viele Gesichter. Auf Reisen besonders hinderlich: die Flugangst. Wie Sie sich mit Akupressur, vier Heilpflanzen und einem Gummiband beruhigen.

- **Herzschwäche:** Vitamin D steigert Ihre Herzleistung um 30 %
- **Depression:** Diese 4 Vitalstoffe verbessern die Therapie
- **Transplantationen:** Ihr Krebsrisiko ist dreifach erhöht
- **Cholesterin:** Sie müssen nicht mehr nüchtern zum Arzt