

# Länger und gesünder leben



**DEMENTZ**

vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## In dieser Ausgabe

**Testen Sie sich selbst:**  
Wie gut ist Ihr Gedächtnis noch? ..... 4

**Ernährung und Vitalstoffe**  
Mittelmeerkost, Fischöl und Cholin: Verjüngen Sie Ihr Gehirn um 7,5 Jahre ..... 5

**Erste Anzeichen**  
Ist es normale Vergesslichkeit, oder beginnt jetzt langsam die Demenz? ..... 7

**Lebensstil**  
Raus aus dem Fernsehsessel – Ihr Gehirn will richtig gefordert werden ..... 8

**Bewegung**  
Jede Woche 10 Kilometer zu Fuß: Das halbiert Ihr Demenz-Risiko ..... 10

**Heilpflanzen gegen Demenz**  
Die neuen Hoffnungsträger heißen Huperizin und griechischer Bergtee ..... 11

## Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben

*Länger und gesünder leben* ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden sowie Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

## Geistig fit bleiben

# Mit welchen Vitalstoffen und Heilpflanzen Sie jetzt die Altersdemenz besiegen

Wir alle werden älter und wir alle fürchten uns vor dem damit einhergehenden Abbau von Gedächtnis und geistigen Fähigkeiten. Doch gleich zu Beginn unseres Spezialreports die gute Botschaft: Der Verlust der geistigen Fitness lässt sich wirklich bremsen. Ab jetzt sind Alzheimer und Altersdemenz für Sie kein unabänderliches Schicksal mehr. Wir zeigen Ihnen, was Sie dafür tun müssen: aktiv leben, sich gesund ernähren sowie die richtigen Vitalstoffe und Heilpflanzen einnehmen.

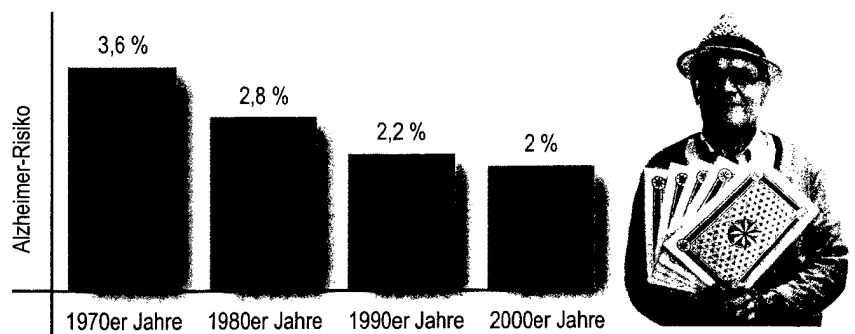
Woher nehmen wir diesen Optimismus? Was gibt uns die Gewissheit, dass auch Sie im hohen Alter geistig fit sein werden? Dass Sie Ihr Leben weiter selbstbestimmt und ohne fremde Hilfe werden führen können?

Zunächst ist da das Beispiel der ältesten Frau, die je in Europa gelebt

hat: Jeanne Calment, geboren 1875 im südfranzösischen Arles. Als junges Mädchen verkaufte sie dem Maler-Genie Vincent van Gogh noch seine Leinwände.

Als sie 1997 verstarb, war sie 122 Jahre alt. Sie überlebte alle ihre Kinder und Verwandten. Und sie war bis zu ihrem Tod geistig voll auf

## Alzheimer-Demenz: Ihre Karten werden immer besser



Das Risiko für eine Demenz-Erkrankung steigt nicht: Es sinkt! In den 1970er Jahren lag es bei 3,6 %. Das heißt: Von 100 Menschen erkrankten im Laufe ihres Lebens ungefähr vier an einer Demenz. In den Jahren 2000 bis 2010 waren es nur noch zwei – also nur noch **halb so viele wie vor 30 Jahren**. In der Fachwelt sorgt diese Studie derzeit für großes Aufsehen. Schließlich stellt sie alles auf den Kopf, was bisher über Alzheimer gelehrt wurde.