

In dieser Ausgabe

Risiken und Warnzeichen

Zeitbombe Zuckerkrankheit:
Mit diesen sanften Methoden
senken Sie Ihr Risiko 1

Vorbeugung

Übergewicht erklärt nicht alles:
Entdecken Sie die neuen Risiko-
faktoren Medikamente 4

Schulmedizin

Für Sie gebündelt: Gute und
schlechte Neuigkeiten über
Diabetes 6

Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe und 9 Ernährungstipps:
So bekämpfen Sie Diabetes ohne
Medikamente 8

Sport und Bewegung

Mit diesem 3-Stufen-
Sportprogramm besiegen Sie
Ihren Diabetes 10

Naturheilkunde

Essig, Hafer, Bockshornklee:
Rückkehr der sanften
Diabetes-Killer 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.

Risiken und Warnzeichen

Zeitbombe Zuckerkrankheit: Mit diesen sanften Methoden senken Sie Ihr Risiko

Es ist höchste Zeit für ein Diabetes-Update: Neue Medikamente drängen auf dem Markt, alte Mittel erleben eine unverhoffte Renaissance und es gibt Beweise, dass Sie mit einer Änderung des Lebensstils die Krankheit besiegen können – ohne Medikamente! Das ist wichtiger denn je. Denn leider zeigen neue Studien auch, dass die schulmedizinische Wunderwaffe Insulin auf lange Sicht Krebs und Herzkrankheiten auslöst. Alles Neue zu Vorbeugung, Therapie und natürlichen Heilverfahren finden Sie in diesem Spezialreport.

In Deutschland leben derzeit knapp 17 Millionen Menschen mit Diabetes – dazu kommen noch einmal etwa 2 Millionen, die von ihrer Erkrankung gar nichts wissen. Keine chronische Krankheit ist häufiger: In der Altersgruppe ab 70 Jahren leidet rund jeder Fünfte an Diabetes, ab 80 Jahren sogar jeder Vierte (siehe auch Abbildung unten). Diese erschreckenden Zahlen

nennt der Gesundheitsbericht 2017 der Deutschen Diabetes Gesellschaft.

Besonders fatal: Während die Zahlen bei vielen Volkskrankheiten eher rückgängig oder zumindest konstant sind, gibt es **immer mehr Menschen mit Diabetes**: Anfang der 1990er Jahre waren erst 5 Millionen Deutsche erkrankt – also 40 % weniger als heute.