

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



3/2017
MARZ

Skorbut kehrt zurück

Liebe Leserin, lieber Leser,

Skorbut – daran sind früher die ersten Weltumsegler reihenweise erkrankt. Ganze Schiffsbesatzungen sind an inneren Blutungen und nicht heilenden Wunden elendig verreckt. Der Grund: fehlendes Vitamin C, weil frisches Obst und Gemüse auf hoher See fehlten.

Zum Glück ist das ja alles Vergangenheit – heute gibt es keinen Vitaminmangel mehr. So behaupten es zumindest unsere offiziellen Experten. Sofern Sie *Länger und gesünder leben* schon etwas länger lesen, wissen Sie, dass wir da ganz anderer Meinung sind. Deshalb überrascht mich auch eine Meldung nicht, die Anfang 2017 für Aufsehen sorgte: In Australien ist Skorbut in einer kleinen Studie bei sieben Diabetikern entdeckt worden. Wie bei den alten Seefahrern heilten ihre Unterschenkelgeschwüre nicht mehr zu. Nachdem sie Vitamin C einnahmen, schlossen sich die Wunden innerhalb von 14 Tagen.

Ich bin mir sicher: Das ist nur die Spitze des Eisbergs, die durch die kleine Studie jetzt sichtbar wurde. Vitamin-C-Mangel ist weiter verbreitet, als die meisten Schulmediziner wahrhaben wollen. Vielen mangelt es an Vitamin C, weil durch lange Transportwege, Lagerung und beim Kochen mindestens 50 % des Vitalstoffs zerstört werden. Wie Sie solche Verluste vermeiden, erklären wir Ihnen ab Seite 5.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke

Gastritis und Magengeschwüre

Verdoppeln Sie Ihre Heilungschancen: Mit Vitamin C und Probiotika

Entzündungen der Magenschleimhaut werden durch das Helicobacter-Bakterium ausgelöst. Die herkömmliche Antibiotikatherapie wirkt immer schlechter, weil viele Bakterienstämme resistent geworden sind. Seit 2016 gibt es deshalb neue ärztliche Empfehlungen. Doch wir gehen hier noch einen Schritt weiter und verraten Ihnen etwas, das Schulmediziner nicht wissen: Mit Vitamin C und probiotischen Präparaten können Sie Ihre Heilungschancen verdoppeln.

Übelkeit oder ein Druck in der Magengegend – das ist zunächst nicht unbedingt ein Grund zur Besorgnis. Doch wenn diese Beschwerden bei Ihnen zum Dauerproblem werden, sollten Sie dringend einen Arzt aufsuchen. Denn das kann eine chronische Entzündung der Magenschleimhaut (Gastritis) oder sogar

bereits deren Endstadium – ein Magengeschwür – sein.

So äußert sich eine chronische Gastritis:

- Appetitlosigkeit
- häufiges Sodbrennen oder Aufstoßen
- Druck in der Magengegend

Außerdem in dieser Ausgabe

Frühjahrsmüdigkeit 4

Im Frühjahr spielen die Hormone verrückt: Statt aufzublühen, fühlen sich viele nur schlaff und müde. Wir geben Ihnen 6 Muntermacher-Tipps mit Erfolgsgarantie.

Vitalstoffverluste in der Küche .. 5

Schneller als Sie denken, verlieren Obst und Gemüse ihre gesamten Vitamine. Unbedingt lesen: Die 4 größten Vitamin-Verlustfallen – und wie Sie sie umgehen.

Aktuelles 11/12

- **Immunstärkung:** 30 % weniger krank durch kaltes Duschen
- **Neue Regelung:** Seit Januar können Ärzte Sport und Entspannung verordnen
- **Richtig trinken:** Wie viel Wasser brauchen Sie wirklich am Tag?

Herzschwäche 7

Für viele Mediziner ist Strophanthin immer noch das beste Herzmittel. Doch die Pharmaindustrie hat den Naturstoff verdrängt. So können Sie ihn trotzdem nutzen.

Stoßwellen 8

Schmerzen in Sehnen, Schultern und Gelenken: Wenn Ihnen nichts mehr hilft, sollten Sie dringend Stoßwellen ausprobieren. Danach fühlen sich viele wie neu geboren.

- **Diabetes:** Magnesium senkt Ihr Risiko um mindestens 17 %
- **Bewegung:** Auch als „Wochenend-Sportler“ leben Sie gesund
- **Schlafstörungen:** Mit Zink finden Sie schneller in den Schlaf
- **Lipoprotein a:** Carnitin senkt das gefährlichste aller Gefäßgifte