

Länger und gesünder leben

aktuell · anzeigefrei
17 Jahre im Dienst Ihrer Gesundheit
unabhängig

VITALSTOFFE IM ALTER

ninen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

- Krankheiten vermeiden**
Geheimnis der Vitalstoff-Medizin: Alt werden und trotzdem gesund bleiben 1
- Ernährung mit 60plus**
Warum Sie jetzt besonders viel Eiweiß brauchen 4
- Testen Sie sich selbst:**
Sind Sie wirklich noch gut ernährt? 5
- Nachlassende Muskelkraft**
Vitalstoffe vertreiben die Schwäche und bringen Ihnen neue Energie 6
- Zucker als Alterungsgrund**
Das beste Rezept für ein langes Leben: Sparen Sie Zucker 8
- Heilen mit Vitalstoffen**
Diese Vitalstoffe bremsen die 12 häufigsten Alterskrankheiten 9
- Alterndes Immunsystem**
Mit diesen 7 Vitalstoffen verjüngen Sie Ihre Abwehrkräfte ... 11

Krankheiten vermeiden

Geheimnis der Vitalstoff-Medizin: Alt werden und trotzdem gesund bleiben

Es ist nicht zu leugnen: Je älter wir werden, desto eher bekommen wir es mit **Krankheiten** zu tun. Außerdem sinkt unser körperliches Leistungsvermögen langsam ab. Die Abwehrkräfte schwinden ebenfalls. Doch Sie müssen diesem Prozess nicht tatenlos zusehen. In diesem Spezialreport stellen wir Ihnen Vitalstoffe vor, die Sie ab 60plus besonders dringend benötigen. Sie halten Sie gesund und helfen in der Therapie – ganz ohne Nebenwirkungen. Diese Chance sollten Sie sich nicht entgehen lassen.

Vielen Tücken des Alters können Sie mit den **richtigen Vitalstoffen** ein Schnippen schlagen. Das Grundproblem: Ihr Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen steigt jetzt unaufhörlich an. Gleichzeitig nimmt Ihr Appetit eher ab – speziell der auf vitalstoffreiches Obst und Gemüse. Diese Kombination aus erhöhtem Verbrauch und einer ungenügenden

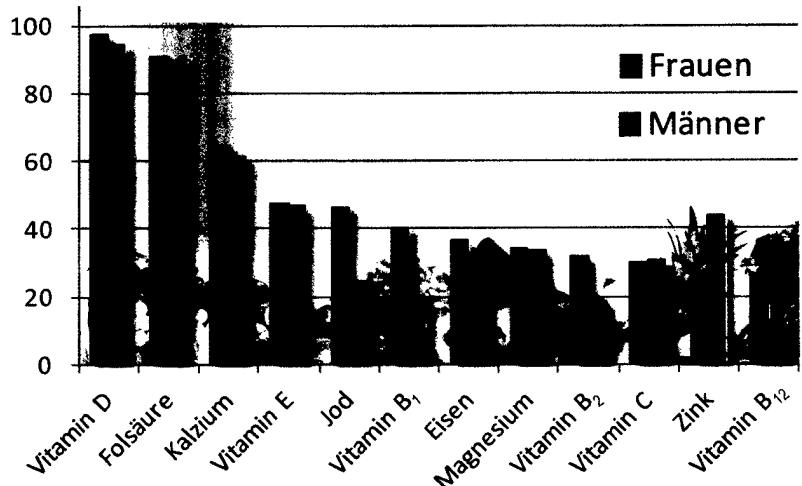
Aufnahme führt dazu, dass **nahezu alle Menschen über 60** von einem **Vitalstoffmangel** bedroht sind (siehe Grafik unten).

Dabei sollten Sie auch beachten, dass die offiziellen Empfehlungen zur Deckung des Vitaminbedarfs nur für gesunde Erwachsene im mittleren Alter gelten. Dass Alterungsprozesse, chronische Krankheiten und

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.

Erschreckende Vitalstoffmängel im Alter



Gezeigt ist, wie viel Prozent der Deutschen im Alter zwischen 65 und 80 Jahren die empfohlenen Tagesmengen NICHT erreichen. Bei Vitamin D und Folsäure sind das über 90 %!