

## *Kalium*

# Der beste Vitalstoff gegen Bluthochdruck, Herzrasen und bei Diabetes

Wie wichtig der Mineralstoff Kalium für Ihre Gesundheit ist, wissen leider nur die wenigsten Menschen. Auch den meisten Ärzten dürften die vielfältigen Wirkungen unbekannt sein. Dabei ist Kalium ein natürlicher Blutdrucksenker und stabilisiert den Herzrhythmus. Lesen Sie hier, bei welchen Krankheiten Ihnen Kalium helfen kann und weshalb Sie etwa doppelt so viel benötigen, als uns die offiziellen deutschen Empfehlungen weismachen wollen.

**D**er Mensch ist das einzige Säugetier, das unter Bluthochdruck leidet. Und einer der Hauptgründe dafür ist, dass wir uns nicht mehr „artgerecht“ ernähren: Unsere Vorfahren in der Steinzeit nahmen etwa 10 g Kalium täglich zu sich und stattdessen nur 1 bis 2 g Natrium (enthalten in Kochsalz). Beide Mineralstoffe haben

im Körper eine genau gegensätzliche Wirkung. Beispielsweise senkt Kalium den Blutdruck – Natrium erhöht ihn.

Mit der heutigen Nahrung hat sich das Verhältnis jedoch umgekehrt (siehe Abbildung auf Seite 2 unten). Wir nehmen deutlich mehr Natrium als Kalium auf. Eine Folge ist die geradezu epidemische Verbreitung von

## Außerdem in dieser Ausgabe

### **Demenz** ..... 5

Ein deutscher Universitätsprofessor bestätigt: Jeder dritte Demenz-Fall im Alter wird durch Medikamente ausgelöst! Auf welche Wirkstoffe Sie achten sollten.

### **Biofeedback** ..... 7

Schmerzen, Inkontinenz oder Bluthochdruck lassen sich mit der Kraft Ihrer Gedanken besiegen. Klingt wie hanebüchene Scharlatanerie – ist aber wissenschaftlich anerkannt.

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

- **Schlüsselloch-OPs:** Mehr Tote bei Gebärmutterhalskrebs
- **Herz-Erkrankungen:** Vitamin D senkt Ihr Sterberisiko um 43 %
- **Arzneimittel:** Neues Portal zu Nebenwirkungen

### **Gesund in den Urlaub** ..... 8

Vorsicht vor Antibiotika im Urlaub! In den meisten Fällen sind sie vollkommen unnötig – sie erhöhen nur Ihr Risiko für resistente Keime und bleibende Darmschäden.

### **Versandapotheken** ..... 10

Das Wort „Apothekenpreise“ gilt als Synonym für „übersteuert“. Im Internet können Sie viel Geld sparen. Allerdings sollten Sie auf ein grünes Sicherheits-Logo achten.

→ **Coenzym Q<sub>10</sub>:** So verjüngen Sie Ihre Gefäße um 20 Jahre

→ **Prostatakrebs:** Kernspintuntersuchung statt Biopsie

→ **Ernährung:** Dunkle Schokolade verbessert Ihre Sehkraft