

## *Proteine und Aminosäuren*

# Warum Ihr Bedarf im Alter erhöht ist – und wie Sie ihn leicht decken

Über Vitamine oder Spurenelemente wissen Sie als regelmäßiger Leser von *Länger und gesünder leben* sicher schon gut Bescheid. Doch es gibt noch eine weitere Gruppe von Vitalstoffen, die in Ihrer Ernährung – vor allem im höheren Lebensalter – keinesfalls zu kurz kommen darf: die Aminosäuren. Ihr Körper baut daraus lebenswichtige Proteine auf. Wir erklären Ihnen hier, wie Sie Ihren Bedarf decken: mit der richtigen Kombination von Lebensmitteln und notfalls auch mit preisgünstigen Präparaten.

Eiweiß gehört neben Kohlenhydraten und Fetten zu unseren drei Hauptnährstoffen. Sein griechischer Name **Protein** deutet auf seine herausragende Bedeutung für den Menschen hin: Proteios bedeutet erstrangig. Und Protein trägt diesen Namen zu Recht.

Denn der Körper kann Kohlenhydrate aus der Nahrung in Fette umwandeln, und er kann auch Kohlenhydrate selbst herstellen. Proteine kann er aber nur selbst synthetisieren, wenn ihm Eiweiß aus der Nahrung als Rohstoff zur Verfügung steht. Und anders als

## Außerdem in dieser Ausgabe

---

### **Antibiotika . . . . . 4**

Bei Antibiotika immer die Packung ganz aufbrauchen – so lautet das Dogma unserer Hausärzte. Doch das ist Unsinn, wie jetzt ein britischer Professor herausfand.

### **Darmentzündungen. . . . . 5**

Die Schulmedizin kann gegen Darmentzündungen oft nur wenig ausrichten. Nun ist klar: Sie bekämpft das falsche Ziel. Richtiger machen es Naturheilkundler.

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

- **Nieren:** Viel Wasser trinken bringt nichts
- **Bluthochdruck:** Magnesium senkt die Werte um 9 mmHg
- **Diabetes:** Vitaminmangel durch Metformin

### **Chiropraktik . . . . . 8**

Wenn Sie bisher geglaubt haben, Chirotherapeut, Chiropraktiker und Chiropraktor seien irgendwie ein und dasselbe, sollten Sie unbedingt diesen Beitrag lesen.

### **Kränkungen . . . . . 10**

Es gibt Mitmenschen, die haben ein Talent, mit Worten zu verletzen wie andere mit dem Degen. Ab sofort sind Sie diesen Zeitgenossen nicht mehr wehrlos ausgesetzt.

- **Prostatakrebs:** US-Leitlinien empfehlen jetzt den PSA-Test
- **Hüftschmerz:** Bewegung schlägt Kortison
- **Depressionen:** Mehr Lebensenergie mit Vitamin D