

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



5/2019

MAI

Einfach lächerlich: Ernährungsreport 2019

Liebe Leserin, lieber Leser,
vor Kurzem las ich den Ernährungsreport 2019 des Ministeriums für Ernährung und Landwirtschaft: 32 bunte Seiten, hübsch anzuschauen. Doch beim Durchlesen kam mir ziemlich schnell die Frage: „Was soll der Käse?“

Befragt wurden 1.000 Deutsche. Angeblich legen 91 % von ihnen Wert auf gesundes Essen. Immerhin gaben noch 50 % an, regelmäßig Bioprodukte zu kaufen. Das Ministerium zeichnet eine rosarote Ernährungs-Welt. Doch die Realität ist alles andere als rosarot: Der tatsächliche Marktanteil von Bioprodukten liegt gerade mal bei 5 %. Übergewichtig sind 15 % unserer Kinder, 50 % unserer Frauen und 75 % unserer Männer.

Nein, liebes Ministerium: Da haben euch die Befragten wohl einen Bären aufgebunden: Sie haben euch erzählt, was sie essen sollten – aber nicht, was sie wirklich essen! Und aus solchen Umfragen wird dann beispielsweise gefolgert: „In Deutschland gibt es keinen Vitaminmangel.“ Denn schließlich ernähren sich ja 91 % gesund ...

Frau Ministerin: Wo bleibt das Werbeverbot für ungesunde Kinder-Snacks? Frankreich hat längst die Ernährungs-Ampel, England eine Zuckersteuer. Wir Deutschen haben eine bunte Broschüre – toll!

Ihr

Ulrich Fricke

Beta-Carotin

Der rote Farbstoff ist viel mehr als nur eine Vorstufe von Vitamin A

Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier oder Milch decken unseren Vitamin-A-Bedarf maximal zu einem Drittel. Den Hauptteil gewinnt Ihr Körper aus dem pflanzlichen Beta-Carotin. Doch der rote Farbstoff wird im Darm nur ganz schlecht aufgenommen. Hier verraten wir Ihnen, wie Sie seine Bioverfügbarkeit wirklich verbessern. Der berühmte Schuss Öl zu den Karotten ist nämlich nur die zweitbeste Empfehlung.

Beta-Carotin zählt zwar nicht zu den Vitaminen, aber dennoch ist es ein lebenswichtiger Vitalstoff. Denn aus einem Molekül Beta-Carotin gewinnt Ihr Körper durch Spaltung zwei Moleküle Vitamin A (siehe Abbildung auf Seite 2).

Vitamin A kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Die beste Quelle

ist Leber. Deutlich weniger sind in Fleisch, Eiern und Milchprodukten enthalten. Insgesamt decken diese tierischen Quellen maximal ein Drittel unseres Vitamin-A-Bedarfs.

Aus diesem Grund sind Obst und Gemüse mit einem hohen Beta-Carotin-Gehalt die wichtigsten Vitamin-A-Quellen für Sie. Deshalb wird Beta-Carotin oft

Außerdem in dieser Ausgabe

Shiatsu 4

Der Therapeut arbeitet mit vollem Körpereinsatz: Hände, Ellenbogen, Knie nutzt er, um Ihre Lebensenergie zu wecken. Trotzdem ist eine Shiatsu-Massage eine echte Wohltat.

Parkinson 5

Experten schlagen Alarm: Jede vierte ärztliche Diagnose ist falsch. Die Folge: Als Patient bekommen Sie Medikamente, die Ihnen gar nicht helfen können.

Aktuelles 11/12

- **Lebenserwartung:** So werden Sie 90 – mindestens
- **Gürtelrose:** Ihre Kasse zahlt den neuen Impfstoff
- **Bluthochdruck:** Mittagsschlaf genauso gut wie Pillen

Capsaicin 8

Der Scharfstoff im Chili steckt in ABC-Pflastern und Schmerzsalben. Neue Forschungen zeigen: Er hilft Ihnen auch bei Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck.

Infraschall 10

Sie sind unerklärlich krank oder fühlen sich unwohl? Und in Ihrer Nähe steht ein Windpark oder ein Industriewerk? Dann sollten Sie diesen Beitrag aufmerksam lesen.

- **Ernährung im Alter:** Eiweiß-Präparate kräftigen Ihren Körper
- **Gefäßerkrankungen:** Curcumin hält Ihre Gefäße jung und elastisch
- **Achillessehnenriss:** Eine Operation muss nicht sein