

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Vergesslich, müde, antriebslos

Diese Anti-Demenz-Vitalstoffe bringen mehr Schwung und Kreativität

Eine aktuelle Umfrage des Forsa-Instituts ergab: Jeder zweite Deutsche fürchtet sich vor einer Altersdemenz – also davor, seinen letzten Lebensabschnitt nicht mehr bei klarem Verstand verbringen zu können. Wahrlich eine furchtbare Vorstellung. Doch als Leser von „Länger und gesünder leben“ können Sie sich wirksam schützen – weil wir Ihnen hier Vitalstoffe vorstellen, von denen jeder einzelne Ihr Risiko für eine Alzheimer-Demenz um bis zu 64 % senkt.

Spätestens ab Ihrem 65. Lebensjahr müssen Sie viel dafür tun, damit Ihre geistigen Kräfte nicht nachlassen. Denn in diesem Alter weisen bereits fast 40 % aller Menschen zumindest leichte Einbußen ihrer geistigen Fitness auf.

Zu diesem doch sehr überraschenden und erschreckenden Ergebnis kam

Ende 2018 eine Untersuchung der TU München. Die Hirnexperten hatten in 33 Krankenhäusern im Raum Süddeutschland insgesamt 1.469 zufällig ausgewählte Patienten im Alter über 65 Jahren untersucht.

Bei 18 % war die geistige Leistungsfähigkeit sogar schon bis zu einer Demenz herabgesunken. Das Fatale:

Außerdem in dieser Ausgabe

Wechselwirkungen 4

Wie viele Medikamente schlucken Sie täglich? Wenn es mehr als vier sind, sollten Sie diesen Beitrag dringend lesen. Ihnen drohen nämlich gefährliche Wechselwirkungen!

Rückenschmerzen 5

In 85 % aller Fälle finden Ärzte angeblich keine Ursache. Unsinn! Die Mediziner müssten nur genauer hinschauen. Das bestätigt jetzt auch eine neue Leitlinie.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Feinstaub:** Mit Fischöl lindern Sie die Folgen
- ◆ **Krebs:** Eine Flasche Wein ist so gefährlich wie 10 Zigaretten
- ◆ **Herzinfarkte:** Antibiotika verdoppeln Ihr Risiko

Schilddrüse 7

Bei einer Unterfunktion sind Ärzte mit Thyroxin-Tabletten schnell bei der Hand. Zu schnell! Denn im Alter ab 65 sind niedrigere Hormonwerte eigentlich ganz okay.

Anti-Aging 10

Wissenschaftler haben eine neue Altersbremse entdeckt: die körpereigenen Sirtuine. Mit diesen drei Lebensmitteln und drei Präparaten lassen sie sich gezielt anregen.

- ◆ **Ernährung:** Warum Fertiggerichte dick machen
- ◆ **Alzheimer:** Zähneputzen schützt Ihr Gehirn
- ◆ **Glukosamin:** Vitalstoff gegen Arthrose und Herzinfarkte