

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



9/2019

SEPTEMBER

*Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub>*

## Warum Sie beide B-Vitamine brauchen, um Ihr Herz zu schützen

Ihr Körper benötigt 13 Vitamine. Doch unter diesen gibt es ein ganz besonderes Pärchen: Folsäure und B<sub>12</sub>. So wie Stan Laurel und Oliver Hardy nur zusammen lustig waren, wirken auch sie nur im Duett. Ausgerechnet im höheren Alter wird die Versorgung mit dem Duo jedoch immer schwieriger. Darunter leiden vor allem das Herz, die Gefäße und die Nerven. Hier erklären wir Ihnen, wie Sie Ihre Versorgung sichern, wann Sie ein Präparat benötigen und wie Sie einen Mangel erkennen.

Bevor Ihr Organismus die mit der Nahrung aufgenommene Folsäure überhaupt verwenden kann, muss er sie zunächst in ihre aktive Form umwandeln. Diese aktive Folsäure heißt biochemisch Tetrahydrofolat (kurz: THF). THF ist in Ihrem Körper der wichtigste Lieferant für Methylgrup-

pen. Diese werden etwa benötigt, um aus einfachen Rohstoffen körpereigene DNA-Bausteine oder Aminosäuren herzustellen. Ohne THF können also grundlegende Stoffwechselprodukte – z. B. Antikörper oder Blutzellen – nicht hergestellt werden. Auch Zellteilung und Regeneration erlahmen,

### Außerdem in dieser Ausgabe

#### Autofahren im Alter ..... 4

Sicheres Fahren ist keine Frage des Alters, sondern der Gesundheit. Deshalb ist es zutiefst diskriminierend und unsinnig, ältere Autofahrer unter Generalverdacht zu stellen.

#### Harnstörungen ..... 5

Nicht immer ist es die Prostata, wenn's auf dem WC nur noch tröpfelt. Sogar Frauen können betroffen sein. Unser Selbsttest verrät, ob Sie sich Sorgen machen müssen.

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

- ◆ **Erste Hilfe:** Mund-zu-Mund-Beatmung ist unnötig
- ◆ **Anti-Aging:** Kollagen verjüngt Ihre Haut
- ◆ **Lichtverschmutzung:** Helle Schlafzimmer machen dick

#### Gicht ..... 8

Nach 60 Jahren gibt es erstmals wieder einen neuen Wirkstoff gegen erhöhte Harnsäurewerte. Unser Beitrag verrät, was er taugt und wie Sie sich zusätzlich selbst helfen.

#### Cannabis ..... 10

Was ist dran am Hype um die Heilpflanze Hanf? Ein erster Zwischenbericht der Behörden ist eher ernüchternd. In einigen Fällen sollten Sie dennoch einen Versuch wagen.

- ◆ **Vitamin K:** Wichtig für mehr Selbstständigkeit im Alter
- ◆ **Brustkrebs:** Gesunde Ernährung senkt Ihr Risiko um 21 %
- ◆ **Vitamin D:** Sind Sonnencremes schädlich oder nicht?