

Diagnose von Vitalstoffmängeln

Exklusiv: Die 10 wichtigsten Vitalstoffwerte für alle Menschen über 60

Auf dem letzten Gesundheitstag des MaxLQ-Verlags in Bonn berichtete unser Chefredakteur Dr. Ulrich Fricke über die Folgen von Vitalstoffmängeln. Hinterher wollten viele unserer Leser wissen, mit welchen Laborwerten man denn überhaupt einem Mangel auf die Schliche kommt. Denn sämtliche Vitalstoffwerte zu bestimmen, sei eindeutig zu aufwändig und zu teuer. Unsere Antwort finden Sie hier: Es genügt, wenn Sie zehn Laborwerte kennen – vorausgesetzt, Ihr Arzt und das Labor haben auf die richtige Art gemessen.

Eines gleich vorweg: Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, werden Vitalstoffexperten bei Ihnen fast immer das eine oder andere Vitalstoffdefizit finden. Der Hauptgrund ist ein alternder Darm. Er nimmt Vitamine und Mineralien nicht

mehr so gut auf wie noch in jungen Jahren. Ein weiteres Problem: Im Alter essen wir meist kleinere Portionen – dadurch bekommt unser Körper auch weniger Vitalstoffe als früher. Doch der Bedarf an Vitaminen & Co. ist unverändert hoch. Mittlerweile zeigen

Außerdem in dieser Ausgabe

Lebensmittel-Ampel 4

Ab dem Herbst 2020 gibt es den Nutri-Score. Doch diese industrie-freundliche Lebensmittel-Ampel führt Sie in die Irre. Wir haben etwas Besseres für Sie entdeckt.

Natürliche Krebstherapie 5

Immer mehr Menschen überleben den Krebs – doch oft zu einem hohen Preis. Lesen Sie hier, wie die Naturheilkunde Chemo- und Strahlentherapie verträglicher macht.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Muskelschwund:** Mit Vitamin C bleiben Sie bei Kräften
- ◆ **Darmspiegelung:** Ab dem 75. Lebensjahr wird's riskant
- ◆ **Veganer:** Ihre Jodversorgung ist gefährdet

Polypen 7

Polypen verstopfen Ihre Atemwege und Nebenhöhlen? Dieses neue Medikament macht endlich Schluss mit gefährlichem Kortison und unnützen Operationen.

Richtig trauern 10

Die Trauer um einen lieben Menschen sollten Sie ganz bewusst zulassen. Denn nach diesen vier typischen Phasen kommen Sie leichter über den Verlust hinweg.

- ◆ **Schwindel:** Vitamin D senkt Ihr Risiko um 45 %
- ◆ **Depressionen:** SAME holt Sie aus dem Seelentief
- ◆ **Atemwegsinfekte:** Schneller gesund mit Multivitamin-tabletten