

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



12/2020

**DEZEMBER**

*Vitamin B<sub>1</sub>*

## Mit Thiamin haben Sie weniger Schmerzen und sind geistig frischer

Im Alter sinkt der Vitamin-B<sub>1</sub>-Blutspiegel drastisch ab. Erste Anzeichen können ein nachlassendes Gedächtnis, vermehrte Schmerzen, Müdigkeit oder eine Schwäche in den Beinen sein. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Wir verraten Ihnen hier, mit welchen Lebensmitteln und Präparaten Sie Ihren Bedarf auch im Alter gut decken können. Besonders aufmerksam sollten Sie diesen Beitrag lesen, wenn Sie an Diabetes oder einer Herzschwäche leiden, aber auch wenn Sie oft Alkohol trinken.

Ohne Vitamin B<sub>1</sub> (andere Bezeichnung **Thiamin**) könnten Sie so viel essen, wie Sie wollten – trotzdem würde Ihr Körper ziemlich rasch an Schwäche zugrunde gehen. Denn ohne diesen Vitalstoff kann er die aufgenommene Nahrung nicht in Energie umwandeln.

Täglich benötigen Sie mindestens 1,2 mg Vitamin B<sub>1</sub>. Experten schätzen, dass bis zu 30 % der Bevölkerung in Deutschland von einem unterschwelligen Mangel betroffen sind – vor allem wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben; wächst Ihr Risiko deutlich.

### Außerdem in dieser Ausgabe

#### Entspannung ..... 4

Wenn Weihnachten und Corona zusammentreffen, bedeutet das Stress pur. Mit nur einer einzigen Atemübung steuern Sie gegen. Die Zauberformel dabei lautet: 4711.

#### Diabetes ..... 5

Viele Diabetiker sterben nicht an ihrer Krankheit, sondern an den Nebenwirkungen ihrer Arzneimittel! Wir kennen 2 Vitalstoffe, mit denen Sie Medikamente einsparen.

#### Aktuelles 11/12

- ◆ **Corona:** Zink kann Ihr Leben retten
- ◆ **Gicht:** Vitamin E senkt Ihr Risiko um 23 %
- ◆ **Darmkrebs:** Diese 2 Vitalstoffe schützen

#### Blähungen und Völlegefühl ... 8

7 Selbsthilfe-Tipps, mit denen Sie das Verdauungsproblem lösen. Falls diese Hausmittel nicht helfen, leiden Sie vermutlich an einer ernsten Krankheit – welche könnte es sein?

#### Gesunde Schokolade ..... 10

Sie glauben, Schokolade sei ungesund? Dann werfen Sie mit uns einen Blick auf die aktuelle Studienlage. Allerdings: Greifen Sie bloß nicht zu industrieller Billigware!

- ◆ **Alzheimer Demenz:** Diese Medikamente erhöhen Ihr Risiko
- ◆ **Arthrose:** Fischöl lindert den Gelenkschmerz
- ◆ **Prostatakrebs:** Verzicht auf Strahlentherapie ist möglich