

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Corona standhalten

Liebe Leserin, lieber Leser, das Corona-Virus hat unser Alltagsleben immer noch fest im Griff. Es vergeht nahezu keine Stunde, in der es keine Neuigkeiten über das Virus gibt. Die nötigen Schutzmaßnahmen sollten mittlerweile jedem bekannt sein. Wir haben uns deshalb ganz bewusst dafür entschieden, Ihnen in dieser Ausgabe noch nicht über mögliche neue Therapien oder die in der Erprobung befindliche Impfung zu berichten. Wie Sie es von *Länger und gesünder leben* gewohnt sind, betrachten wir eher die langfristigen Entwicklungen in der Medizin. Unsere Themen sind noch nie die tagesaktuellen Aufreger gewesen, über die nach wenigen Wochen dann kein Mensch mehr redet. Nun, Letzteres wird im Falle von Corona leider anders sein. Das Virus hat – und wird auch in Zukunft – unser Gesundheitsverhalten komplett verändern!

Deshalb haben mein Team und ich beschlossen, Ihnen voraussichtlich im Herbst das Thema in einem Spezialreport gebündelt zu präsentieren. Wir gehen davon aus, dass sich bis dahin erste langfristige Tendenzen erkennen lassen. Wir möchten Ihnen dann auf einer seriösen und wissenschaftlich abgesicherten Basis Wege aufzeigen, wie Sie Corona und anderen gefährlichen Viren in Zukunft besser standhalten können. In steter Sorge um Ihre Gesundheit

Bluthochdruck

Ihr Arzt kennt nur Medikamente? Wir zeigen Ihnen hier etwas Besseres!

Nach Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation WHO verursacht Bluthochdruck 54 % aller Schlaganfälle und 47 % aller Herzinfarkte. Deshalb ist es wichtig, dass Ihr Blutdruck möglichst nicht über 140/90 mmHg steigt. Doch um diese Werte zu erreichen, brauchen Sie oft gar keine Medikamente! Hier stellen wir Ihnen Vitalstoffe vor, die das meist genauso gut können – und auch noch ohne gefährliche Nebenwirkungen. Außerdem lernen Sie ein Alarmzeichen kennen, das japanische Forscher im Jahr 2019 erstmals identifizierten.

Es scheint ein Naturgesetz zu sein: Je älter wir werden, desto höher klettert auch der Blutdruck. In der westlichen Welt steigt der obere (systolische) Wert bei Erwachsenen jährlich um etwa 0,6 mmHg – in 20 Jahren also um satte 12 mmHg! Die Folge: Etwa 70 % der Bundesbürger

über 65 Jahren haben einen zu hohen Blutdruck. Doch dieser Anstieg ist alles andere als natürlich und normal. Das zeigte Ende 2018 eine Studie der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore/USA. Die Forscher unternahmen eine Reise in das Amazonasgebiet Venezuelas. Dort sind eng benach-

Außerdem in dieser Ausgabe

Zusatzstoffe in Lebensmitteln . . . 4

In der EU gibt es 341 verschiedene E-Nummern – davon könnten 70 % Ihrer Gesundheit schaden! Die 13 gefährlichsten Zusatzstoffe stellen wir Ihnen hier genauer vor.

Besser hören 5

Schwerhörigkeit macht einsam, und eventuell sterben Sie sogar früher! Unser Zwei-Minuten-Hörtest zeigt, ob auch Sie schleunigst einmal zum Ohrenarzt sollten.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Erektionsstörungen:** OPC verbessert Ihre Potenz um 45 %
- ◆ **Anti-Aging:** Selen hält Ihre Chromosomen jung
- ◆ **Gelenkrheuma:** Safran bremst Schmerzen und Entzündung

Geistige Fitness 7

Ihr Gedächtnis wird schlechter, und früher hatten Sie deutlich mehr Geistesblitze? Das muss nicht gleich Alzheimer sein. Eventuell fehlt Ihnen nur dieser einzige Vitalstoff.

Nacken und Schultern 8

Unsere vier einfachen Übungen genügen – und Sie sind selbst hartnäckigste Schmerzen in Nacken und Schultern für immer los. Pro Tag benötigen Sie nur 15 Minuten.

- ◆ **Fußpflege:** Jetzt auch auf Rezept möglich
- ◆ **Fleisch:** Diese Sorten bringen Sie schneller ins Grab
- ◆ **Depressionen:** Diese Aminosäure hilft 65 % aller Patienten