

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



06/2020

JUNI

## Immunkräfte stärken

Liebe Leserin, lieber Leser, seit nunmehr über 30 Jahren schreibe ich Gesundheitsratgeber. Und in all der Zeit wäre ich nicht im Traum darauf gekommen, meine Leser im Juni-Heft dazu aufzurufen, ihr Immunsystem zu stärken. Denn Ratschläge für die Abwehrkräfte, die haben wir uns in der Redaktion bislang immer schön für den Herbst und Winter aufgespart – also für die klassische Zeit von Grippe und Erkältungen. Nun, das Corona-Virus bringt auch hier alles durcheinander. Denn gerade für uns als Angehörige der älteren Generation ist der Immunschutz jetzt doppelt wichtig: Wir zählen wegen möglicher Vorerkrankungen zur Hauptrisikogruppe, und gleichzeitig arbeitet unser Immunsystem immer schlechter.

Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe zehn abwehrstärkende Lebensmittel. Diese versorgen Sie genau mit den Vitalstoffen, die ein alterndes Immunsystem jetzt unbedingt benötigt. Gleichzeitig widmen wir uns in dem Spezialreport, den Sie zusammen mit dieser Ausgabe erhalten, dem Thema „Gesund schlafen“. Denn wir können unsere Abwehrkräfte bei der Jagd auf das Virus auf drei Arten unterstützen: 1. Vitalstoffe, 2. Bewegung an der frischen Luft und 3. ausreichend Schlaf. Keine dieser drei Chancen sollten Sie sich in diesen Zeiten entgehen lassen.

## Melatonin

### So schützt das Schlafhormon vor Bluthochdruck, Demenz und Kopfw

Vermutlich kennen Sie Melatonin nur als Hormon, das uns müde macht und in Schlafbereitschaft versetzt. Doch in den letzten Jahren haben Forscher noch viel mehr Wirkungen des natürlichen Stoffs entdeckt: Er senkt den Blutdruck, ist ein ausgezeichneter Fänger von freien Radikalen und beugt sogar Migräne-Attacken vor. Aufgrund dieser neuen Erkenntnisse möchten wir Ihnen diesen sehr speziellen Vitalstoff gerne umfassend vorstellen. Wir erklären Ihnen außerdem, wie Sie ihn sicher anwenden.

Das Hormon Melatonin wird in der Zirbeldrüse (Epiphyse) in einem Teil unseres Mittelhirns produziert. Bei Fischen und Reptilien ist dieses Organ noch selbst lichtempfindlich und wird hier als Scheitelauge bezeichnet. Bei Säugetieren (und somit auch bei uns Menschen) werden die

Lichtreize hingegen über den Sehnerv der Augen in die Zirbeldrüse weitergeleitet.

Sobald die Nervensignale dort eintreffen, wird die Melatoninproduktion eingestellt. Das führt dazu, dass das Hormon nur bei Dunkelheit ausgeschüttet wird.

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Ernährung gegen Corona . . . . . 4

Wenn Sie glauben, Ihr Immunsystem brauche jetzt vor allem Vitamin C, liegen Sie leider ziemlich daneben. Lesen Sie hier, welche Lebensmittel Ihre Abwehr wirklich stärken.

### Grauer Star . . . . . 5

Spätestens ab 75 ist fast jeder von der Eintrübung der Augenlinse betroffen. Aber neue Forschungen zeigen: Mit den richtigen Vitalstoffen können Sie sich schützen!

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

- ◆ **Neurodermitis:** Balneo-Photo-Therapie jetzt Kassenleistung
- ◆ **Depressionen:** Diese 2 Vitalstoffe senken Ihr Risiko um 72 %
- ◆ **Proteine:** Ihr Körper braucht sie morgens, mittags und abends

### Ginkgo . . . . . 8

Er zählt zu den beliebtesten Heilpflanzen in Deutschland. Doch seine Wirkungen werden oft angezweifelt. Unser Studienüberblick zeigt: eindeutig zu Unrecht!

### Milch . . . . . 10

Zwei berühmte US-Wissenschaftler lassen kein gutes Haar an der Milch. Sie ist wohl ab sofort kein gesundes Lebensmittel mehr. Was Sie jetzt wissen und tun sollten.

- ◆ **Künstliche Vitamine:** Ihr Darm nimmt sie gut auf
- ◆ **Bluthochdruck:** Wirkung von Quercetin ist bewiesen
- ◆ **Herz- und Gefäßschutz:** 1 Esslöffel Olivenöl pro Tag genügt