

Nicht auf die Corona-Impfung warten

Liebe Leserin, lieber Leser, im Mai 2020 gab es die ersten Berichte über „sehr erfolgreiche Versuche“ mit einem Impfstoff gegen das Corona-Virus. Tatsächlich arbeiten weltweit Dutzende Firmen fieberhaft daran. Im Kampf um Marktanteile wollen sie die Nase vorn haben. Deshalb füttern sie schon jetzt die Medien mit angeblichen Erfolgsmeldungen. Und – ich muss es leider so direkt sagen – meine Journalistenkollegen tappen wie die Deppen in diese Falle und berichten begeistert darüber.

Ich habe mir die Daten, die hinter solchen Meldungen stecken, einmal genau angesehen. Und glauben Sie mir: Für einen verfrühten Optimismus ist absolut kein Platz. Was uns da von den Medien als „Durchbruch“ und „echte Hoffnungsschimmer“ verkauft wird, ist mal wieder ziemlich heiße Luft. Ich wage die Prognose, dass wir einen wirklich wirksamen Impfstoff gegen Corona nicht vor Mitte 2021 bekommen – wenn überhaupt.

Doch das ist für mich überhaupt kein Grund zum Pessimismus. Denn auch ohne Impfung sind die Infektionszahlen ja drastisch gesunken. Und wir haben schon jetzt zahlreiche Möglichkeiten, uns vor dem Virus oder vor schweren Infektionsverläufen zu schützen – nicht zuletzt mit einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung. Tipps dazu finden Sie auch wieder in dieser Ausgabe.

Coenzym Q₁₀ im Überblick

Dieser Vitalstoff schützt Sie vor Herzschwäche, Diabetes und Alzheimer

Coenzym Q₁₀ könnte mehr als die Hälfte aller Herzpatienten vor dem baldigen Tod retten. Es ist damit wirksamer als die meisten schulmedizinischen Medikamente. Doch den Vitalstoff können Sie auch bei zahlreichen anderen Erkrankungen für sich nutzen. Wir haben die vorliegenden Studien gesichtet und können Ihnen jetzt genau sagen, welche Dosierungen wirksam sind und mit welchen Präparaten Sie sich am besten schützen.

Coenzym Q₁₀ ist ein sogenanntes **Vitaminoid**. Im Gegensatz zu den echten Vitaminen kann Ihr Körper Vitaminoiden zumindest teilweise selbst produzieren.

Doch in manchen Situationen reicht die Eigenproduktion nicht mehr aus. Dann müssen Sie diese Vitalstoffe dringend mit der Nahrung oder in

Form von Präparaten aufnehmen, um ein Defizit zu verhindern.

In diesen Situationen haben Sie einen höheren Bedarf an Coenzym Q₁₀:

- bei einem Lebensalter über 60 Jahre
- bei Stress und Überlastung

Außerdem in dieser Ausgabe

Vitalstoffe gegen Corona 4

Weltweit suchen Forscher nach Vitalstoffen, die Ihnen bei einer Corona-Infektion möglicherweise das Leben retten könnten. Erste vielversprechende Ergebnisse liegen vor.

Blasenentzündungen 5

Vergessen Sie Antibiotika! Die Naturheilverfahren, die wir Ihnen hier vorstellen, wirken mindestens genauso gut – dauerhaft, ohne Nebenwirkungen und Resistenzen.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Alzheimer-Demenz:** Gartenarbeit und Tanzen halten Ihr Gehirn jung
- ◆ **Mineralstoffe:** Kalium verhindert 3 von 4 Nierenschäden
- ◆ **Medikamente:** Treibt Sie dieser Wirkstoff in den Selbstmord?

Sonnenschutzmittel 8

US-Behörden warnen: Gefährliche Inhaltsstoffe gehen ins Blut über. Wir verraten Ihnen, welche Mittel jetzt noch sicher sind und wie Sie Ihren UV-Schutz perfektionieren.

Rückenschmerzen 10

Falls Ihnen bisher nichts geholfen hat, sollten Sie unbedingt die Trager-Therapie kennenlernen. Sie spricht Geist und Seele an – genau das ist das Geheimnis ihres großen Erfolgs.

- ◆ **Diabetes:** Beugen Sie vor mit Zahnputzen
- ◆ **Bluthochdruck:** Warum auch 170 mmHg ein guter Wert sein kann
- ◆ **COVID-19:** Vitamin K schützt Sie vor schweren Verläufen