

Länger und gesünder

ZB MED
Zs.A 5984 CC MED

2020, 9
Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



09/2020

SEPTEMBER

den

Vitamin E

Achtung: Nur das richtige Präparat verhindert jeden 4. Todesfall!

Vitamin E wurde zwar schon vor 100 Jahren entdeckt, doch eigentlich weiß die Forschung noch sehr wenig über diesen wichtigen Vitalstoff. Das zeigt sich auch daran, dass jahrzehntelang Studien mit offensichtlich völlig ungeeigneten Präparaten durchgeführt wurden. Hier erfahren Sie, was ein wirklich gutes Vitamin-E-Präparat enthalten sollte. Nur dann schützt es Sie vor Herzinfarkten, Schlaganfall, Krebs und Demenz.

Fast alle Studien, die in den letzten beiden Jahrzehnten zu Vitamin E erstellt wurden, ergaben auf den ersten Blick ein eindeutiges Ergebnis: Der Vitalstoff hilft Ihnen nur, wenn Sie ihn aus natürlichen Quellen zu sich nehmen – z. B. aus Pflanzenölen, Nüssen und Samen. Wenn das Vitamin dagegen in Form von Präparaten

eingenommen wird, scheint es so gut wie keinen Schutz vor Herzkrankheiten, Demenz oder Krebs zu bieten. In vielen schlecht informierten Medien lesen Sie deshalb Überschriften wie „Vitamin-E-Pillen sind nutzlos!“.

Doch wer sich die Studien genauer anschaut, merkt: **Diese Aussage ist falsch.** Denn in den Untersuchungen

Außerdem in dieser Ausgabe

Fettleber 4

Das Fett in der Leber ist das ungesündeste im gesamten Körper. Es macht Sie müde und schädigt fast alle Ihre Organe. Wir sagen, was Sie tun müssen, um es loszuwerden.

Herzklappen-Operationen 5

Mick Jagger bekam neulich in den USA eine neue Herzklappe – mit einem topmodernen und sanften Verfahren. Warum deutsche Ärzte es uns immer noch gerne vorenthalten.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Darmkrebs:** So senken Sie Ihr Risiko auf 20 %
- ◆ **Oberschenkelhalsbruch:** Mit Vitamin D kommen Sie schneller nach Hause
- ◆ **Corona-Virus:** Auf dem Klo

Unnötige Therapien 8

Viele Behandlungen bringen Ihnen mehr Schaden als Nutzen (aber Ihrem Hausarzt viel Geld). Seit 2020 gibt es neue Leitlinien mit 12 Dingen, die er tunlichst unterlassen sollte.

Diabetes-Heilpflanze 10

Jambul wird in Indien schon lange gegen Diabetes eingesetzt. Auch bei uns gibt es ein bekanntes, teures Präparat. Besser und billiger sind jedoch Tees sowie einfache Pulver.

bitte Deckel schließen!

- ◆ **Vitamin K:** Nur diese Form schützt Ihre Gefäße
- ◆ **Blutdruck senken:** Es geht mit weniger Medikamenten
- ◆ **Rückenschmerzen:** Nervenverödung hilft 88 % der Patienten