

Länge gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

1/2021
JANUAR

Corona ist nicht alles

Liebe Leserin, lieber Leser, im Dezember 2020 wurde die neueste Studie des Projektes *Global Burden of Disease* veröffentlicht – also eine Bestandsaufnahme der weltweiten Gesundheitsbelastungen. Fast 2.000 Wissenschaftler untersuchen darin regelmäßig unter anderem, wie sich die Lebenserwartung weltweit entwickelt. Mit 83,5 Jahren (Frauen) und 79 Jahren (Männer) steht Deutschland recht gut da.

Allerdings bemängeln die Experten, dass es fast ein Dutzend Länder gibt, die pro Kopf weniger in die Gesundheit investieren, deren Einwohner aber trotzdem länger leben. Außerdem steigt bei uns zwar die Lebenserwartung, jedoch leider nicht die Lebensspanne, die wir bei guter Gesundheit verbringen. Diese liegt hier zu Lande lediglich bei 69 Jahren.

Als fünf Hauptgründe dafür haben die Forscher identifiziert: Tabakkonsum, Bluthochdruck, hoher Blutzucker, Übergewicht und schlechte Ernährung – alles Risikofaktoren, gegen die Sie selbst viel tun können. Als Leser von *Länger und gesünder leben* wissen Sie das.

Und was mir in Zeiten von Corona wichtig ist: Bei allem gebotenen Respekt dem Virus gegenüber: Die größten Gesundheitsgefahren lauern also nach wie vor ganz woanders. Diese Risiken sollten Sie bitte auch jetzt keinesfalls aus dem Blick verlieren.

Vitalstoffe gegen Gelenkschmerzen

Forscher enthüllen: Das sind die 7 besten Präparate gegen Arthrose

Die Werbung in Zeitschriften, im Internet und im Fernsehen ist voll von teuren Wundermitteln, die Ihnen das Ende aller Gelenkschmerzen versprechen. Leider dürfte das meiste davon nur heiße Luft sein. Doch jetzt haben australische Forscher durch akribische Feinarbeit unter all diesen Mittel immerhin sieben identifiziert, die sogar höchsten wissenschaftlichen Ansprüchen genügen. Diese stellen wir Ihnen hier vor und nennen Ihnen Präparate, die gut, aber trotzdem noch recht preisgünstig sind.

Bei einer Arthrose ist die Knorpelschicht Ihrer Gelenke geschädigt. Ihre glatte und durch Gelenkflüssigkeit gut geschmierte Oberfläche sorgt normalerweise für eine reibungs- und schmerzfreie Beweglichkeit. Doch die ständige Belastung geht an unseren Gelenken leider nicht spurlos vorbei:

Spätestens ab dem 60. Lebensjahr zeigen sich bei fast allen Menschen erste Knorpelschäden (siehe Abbildung auf Seite 2). Nicht immer entwickelt sich daraus eine extrem schmerzhafte Arthrose, doch zumindest über gelegentliche Gelenkprobleme klagt ab dieser Altersstufe eigentlich jeder.

Außerdem in dieser Ausgabe

Mitochondrien-Krankheit 4

Wenn Sie sich ständig schlapp und krank fühlen, könnten Ihre Mitochondrien vorzeitig gealtert sein. Nur wenige Ärzte kennen dieses Phänomen. Was können Sie dagegen tun?

Koronare Herzkrankheit 5

Wenn Ihr Herz schwächelt, raten viele Ärzte zu einem Stent. Doch eine neue Studie zeigt: Das verlängert weder Ihr Leben noch schützt es Sie vor einem Herzinfarkt!

Aktuelles 11/12

- ◆ **Wundheilung:** Hightech-Plasma heilt offene Beine
- ◆ **Impotenz:** Vitamin D könnte Ihr Problem beheben
- ◆ **Gelenk-Operationen:** Gehen Sie in eine größere Klinik!

Start ins Jahr 2021 7

Gute Vorsätze für das neue Jahr? Lassen Sie den Quatsch! Klappt ja sowieso fast nie. Bleiben Sie einfach so, wie Sie sind. Das ist für Ihre Gesundheit meistens das Allerbeste.

Schutz vor Alzheimer 10

Die Schulmedizin sucht verzweifelt nach einem Anti-Alzheimer-Mittel. Indische Gelehrte könnten es gefunden haben – allerdings schon vor 1.000 Jahren: die Heilpflanze Brahmi.

- ◆ **Bluthochdruck:** Vitamin B₂ senkt Ihr Risiko um 26 %
- ◆ **Krebs:** Mit Sport laufen Sie dem Tod davon
- ◆ **Demenz:** Folsäuremangel als Risikofaktor entlarvt