

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Na



12/2021

DEZEMBER

Erschreckende Defizite

Liebe Leserin, lieber Leser, wie geht es Ihnen? Auf diese Frage antworten leider nur 56 % der Deutschen über 65 Jahren mit „Gut!“ Das ergab im Herbst 2021 die Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ des Robert-Koch-Instituts (RKI). Darin wurden 23.000 Erwachsene nach ihrer gesundheitlichen Situation befragt. Über 60 % der über 65-Jährigen haben ein chronisches Leiden – am häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bronchitis, Asthma oder Arthrose.

Mir ist diese Problematik selbstverständlich nicht neu – doch ich habe mich tatsächlich mal durch die gesamten 106 DIN-A4-Seiten dieser Studie gekämpft. Und weit hinten bin ich dann auf eine Erklärung für diesen Gesundheits-Notstand gestoßen. Dort wurde nach „Gesundheitsförderlichem Verhalten“ gefragt: 45 % der Frauen und sogar nur 24 % der Männer verzehren täglich zumindest eine Portion Obst oder Gemüse!

Puh, so katastrophal hatte ich die Situation bisher nicht eingeschätzt. Vermutlich wissen Sie: Nur wer täglich auf fünf Portionen Obst und Gemüse kommt, ist wirklich ausreichend mit Vitalstoffen versorgt. Doch zwei Drittel der Deutschen isst noch nicht mal eine Portion täglich! Und dann wird – auch vom RKI – ständig behauptet, in Deutschland gebe es keinen Vitaminmangel. Die eigene Studie beweist eindeutig das Gegenteil.

Herzschwäche

Erschöpft und müde? Diese 7 Vitalstoffe bringen neue Kraft für Ihr Herz

Jedes Jahr wird fast eine halbe Million Bundesbürger mit einer Herzschwäche ins Krankenhaus eingeliefert. Etwa 60 % davon sind Männer, 40 % Frauen. Insbesondere wenn Sie das 75. Lebensjahr überschritten haben, wächst das Risiko deutlich an. In der Schulmedizin liegt der Schwerpunkt auf Medikamenten, Ernährungsumstellung und Bewegung. Doch Sie können mehr tun: mit 7 Vitalstoffen, die die Schlagkraft Ihres Herzens deutlich verbessern.

Die hohe Zahl an Krankenhauseinweisungen zeigt, wie weit verbreitet die Herzschwäche bei uns ist. Experten schätzen, dass in Deutschland drei bis vier Millionen Menschen daran leiden – genaue Zahlen fehlen. Denn bei der Herzschwäche (medi-

zinisch: Herzinsuffizienz) handelt es sich nicht um ein eigenständiges Krankheitsbild.

Vielmehr gibt es zahlreiche unterschiedliche Leiden, die die Schlagkraft Ihres Herzens erheblich schwächen. Ein weiterer Grund für die hohen Dun-

Außerdem in dieser Ausgabe

Heilen mit Wärme 4

Bei Rücken- oder Gelenkschmerzen greifen wir ganz intuitiv zur Wärmflasche. Besser wirkt oft die Diathermie, weil die Wärme hier viel tiefer ins Gewebe vordringt.

Atemnot 5

Wenn Sie schon mal Luftnot hatten, wissen Sie vermutlich, was Todesangst ist. Lesen Sie alles über die wahren Ursachen, wenn Sie leicht in Atemnot geraten.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Bluthochdruck:** Sartane sind besser als ACE-Hemmer
- ◆ **Curcumin:** Präparate mit guter Bioverfügbarkeit
- ◆ **Herzkrankheiten:** Für Sport ist es nie zu spät!

Neue Anti-Grippe-Pille 7

Im Gegensatz zu Corona gibt es gegen Grippe Medikamente, die Sie vor schweren Verläufen schützen. Was kann der neueste dieser Wirkstoffe besser als die alten?

Risiko Weihnachten 10

Rund um den Jahreswechsel steigt die Gefahr für Unfälle und Krankheiten enorm. Warum, verraten wir hier: 7 Sachen, die an Weihnachten wenig Freude machen!

- ◆ **Impotenz:** Mittelmeerdät fördert Erektion und Testosteron
- ◆ **Diabetes:** Resveratrol schützt Sie dreifach
- ◆ **Demenz:** Flavonoide senken Ihr Risiko um 38 %