

Länger gesünder leben

2/2021

FEBRUAR

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

120.000 Tabak-Tote – egal?

Liebe Leserin, lieber Leser, in der Corona-Krise überbieten sich Kanzlerin, Gesundheitsminister und Länderchefs in ihrer Sorge um unsere Gesundheit. Bei vielen Politikern dürfte das eine echte Sorge sein. Bei etlichen ist jedoch auch eine gehörige Portion an „Show“ dabei. Unglaublich ist das Ganze insbesondere, weil sich viele Politiker vor Corona um unsere Gesundheit einen feuchten Kehricht geschert haben. So fällten Krebsforscher im Dezember 2020 in Heidelberg ein vernichtendes Urteil: Im europäischen Vergleich ist Deutschland Schlusslicht in Sachen Tabakkontrolle.

Nirgends hat die Tabak-Lobby einen so direkten Draht zu den Politikern – mit der Folge, dass wir das einzige Land in Europa sind, in dem immer noch für Zigaretten & Co. geworben werden darf. Kostenlose Ausstiegsprogramme für Raucher? Vor einigen Jahren abgeschafft! Die letzte spürbare Erhöhung der Tabaksteuer? Gab es vor 15 Jahren! In Frankreich oder England kosten Zigaretten längst das Doppelte. Noch immer gibt es bei uns Gaststätten mit Raucherräumen, öffentliche Raucherecken und ... und ... und.

Immer wieder heißt es aus der Politik: Jeder einzelne Corona-Tote ist einer zu viel. Doch warum gilt das nicht für jeden einzelnen der jährlich 120.000 Tabak-Toten in Deutschland? Sind die etwa egal?

Carotinoide

Genial: So senken Sie Ihr Risiko für Alzheimer oder Schlaganfall um 50 %

Carotinoide sind meist pflanzliche Farbstoffe, die uns vor zahlreichen Krankheiten schützen – unter anderem vor Krebs, Alzheimer oder Herzinfarkten. Der bekannteste Vertreter aus dieser Gruppe ist das Beta-Carotin. Doch auch seine Verwandten wie Lutein, Lycopin oder Zeaxanthin sind für unsere Gesundheit extrem wichtig. Lesen Sie hier, welche Lebensmittel am meisten Carotinoide enthalten und wie Sie es schaffen, dass möglichst viel davon auch wirklich in Ihrem Körper ankommt.

Im November 2020 zeigte eine ganz besondere Studie, wie wichtig Carotinoide für unser Gehirn und ein gesundes Altern sind: Im Gedächtnis- und Alterungsprojekt der Rush-Universität in Chicago/USA wollen Forscher den Ursprüngen der Alzheimer-Demenz auf die Spur kommen. Im Jahr 2005

wurden dazu 1.489 gesunde Teilnehmer (damaliges Durchschnittsalter 81 Jahre) erstmals untersucht. Die Tests der Hirnleistung werden seitdem regelmäßig wiederholt – und das Einmalige an dieser Studie: Alle Probanden haben eingewilligt, dass die Forscher nach ihrem Tod ihr Gehirn entnehmen und

Außerdem in dieser Ausgabe

Ernährung 4

Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie um Light-Produkte einen möglichst großen Bogen machen. 11 Gründe, warum das die bittere Wahrheit ist!

Schilddrüse 5

Unsere Hausärzte sind bei Problemen mit der Schilddrüse schlicht überfordert. Lesen Sie hier, wann Sie wirklich Thyroxin brauchen – und wann mit Sicherheit nicht.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Schwerhörigkeit:** Vitamin-D-Mangel verdoppelt Ihr Risiko
- ◆ **Herzschwäche:** Eisen kann Ihr Leben retten
- ◆ **Hepatitis-Viren:** So lassen Sie sich kostenlos testen

Grauer Star 7

Wenn Sie nach einer Star-Operation wirklich ohne Brille auskommen möchten, sollten Sie das hier unbedingt lesen: Hightech-Kunstlinsen mit einem genialen Trick.

Verdeckte Pharma-Werbung . 10

Sie suchen nach wirklich verlässlichen Informationen für Ihre Gesundheit? Dann hüten Sie sich vor den hier aufgedeckten Tarn-Organisationen der Pharmaindustrie.

- ◆ **Muskel- und Gelenkschmerzen:** Gele und Salben statt Tabletten
- ◆ **Corona oder Grippe?** Diese 4 Kriterien verraten es Ihnen
- ◆ **Herzinfarkte:** Alle Zweifel an Fischöl ausgeräumt