

Länger gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

3/2021

MÄRZ

unabhängig

Corona macht dick!

Liebe Leserin, lieber Leser, im Januar 2021 las ich eine brandneue Studie des Robert-Koch-Instituts. Diesmal ging es nicht um das Corona-Virus – jedenfalls nicht direkt. Befragt wurden per Telefon 23.000 Bundesbürger unter anderem zu ihrem derzeitigen Körpergewicht: In derselben Umfrage vom Vorjahr (2019) lag es durchschnittlich bei 71,1 Kilo.

Doch im Corona-Jahr 2020 hatte rein statistisch jeder Deutsche mehr als 1 Kilo zugenommen. Unser Durchschnittsgewicht beträgt jetzt 72,2 Kilo!

Ich weiß nicht, wie es um Ihr Körpergewicht steht. Bei mir hat der Corona-Lockdown die Fettpolster zum Glück noch nicht anschwellen lassen. Doch die allgemeine Tendenz geht offensichtlich klar nach oben.

Meine Bitte: Bleiben Sie auch in der anhaltenden Corona-Krise körperlich aktiv und achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Denn was nützt es, wenn wir das Corona-Virus überstehen, aber dafür fett und träge geworden sind? Das wäre eine echte Katastrophe für unsere Gesundheit!

Deshalb finden Sie auf Seite 5 dieser Ausgabe alles über die wahren Ursachen von Übergewicht und wie Sie erfolgreich dagegen vorgehen.

Alzheimer-Demenz

Mit diesen 10 Vitalstoffen bleiben Sie geistig fit – bis ins hohe Alter!

Spätestens ab Ihrem 65. Lebensjahr müssen Sie viel dafür tun, damit Ihre geistigen Kräfte nicht nachlassen. Denn in diesem Alter weisen bereits fast 40 % aller Menschen zumindest leichte Einbußen ihrer geistigen Fitness auf. Drei Dinge sind entscheidend, um einer Demenz vorzubeugen: viel Bewegung, geistig anregende Tätigkeiten und die richtigen Vitalstoffe. Auf welche Stoffe es besonders ankommt, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Mit einer gesunden vitalstoffreichen Ernährung können Sie Alzheimer vorbeugen. Das zeigt besonders eindrucksvoll eine Untersuchung aus Rumänien: Bis zur Grenzöffnung im Jahr 1989 ernährten sich die Rumänen (gezwungenermaßen) vornehmlich mit Grundnahrungsmitteln, die sie selbst erzeugten. Es gab noch kaum

industriell verarbeitete Lebensmittel. Seit Jahren war die Rate an Alzheimerkranken mit etwa 1,6 Fälle auf 100.000 Einwohner pro Jahr relativ konstant geblieben.

Doch mit der Öffnung nach dem Westen stiegen die Alzheimer-Zahlen rapide. Sie haben sich bis heute fast vervierfacht (sieben Fälle pro 100.000 im

Außerdem in dieser Ausgabe

Heuschnupfen-Allergien 4

Im Zuge des Klimawandels leiden immer mehr Menschen über 65 an Heuschnupfen. Wie Sie die lästigen Symptome mit einem Vitamin-E-Spray und Probiotika besiegen.

Übergewicht abbauen 5

Wer zu viel wiegt, muss lediglich ein paar Kalorien sparen? Kompletter Unsinn! Hier lesen Sie alles über die wahren Ursachen von Übergewicht – und was Sie dagegen tun können.

Hüftschmerz 8

Beschwerden in der Hüfte sind längst nicht immer Arthrose. Oft sind die Sehnen geschädigt. Mit drei einfachen Übungen aus Australien werden Sie das Problem für immer los.

Zeitumstellung 10

Egal ob Sie die Sommerzeit nun mögen oder nicht: Ihr Körper muss sich an den anderen Tagesrhythmus erst gewöhnen. Mit diesen Tipps geht das überraschend schnell.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Darmkrebs:** Wie ungeschickte Chirurgen Ihr Leben gefährden
- ◆ **Herzkrankheiten:** Zwei Vitalstoffe senken Ihr Risiko um 65 %
- ◆ **Schmerzmittel:** Beliebter Wirkstoff kann die Leber zerstören

- ◆ **Depressionen:** Vitamin E holt Sie aus dem Stimmungstief
- ◆ **Corona:** Vierfaches Todesrisiko durch Vitamin-D-Mangel
- ◆ **Hörsturz:** Jetzt droht auch ein Schlaganfall