

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



4/2021

APRIL

78 Jahre: Joe Biden macht Mut

Liebe Leserin, lieber Leser, ich weiß, dass viele von Ihnen den 75. Geburtstag bereits hinter sich haben. Doch damit sind Sie noch lange nicht „alt“. Das beweist der neue US-Präsident Joe Biden: Mit 78 Jahren – er wurde im November 1942 geboren – ist Mr. Biden der bei Dienstantritt älteste Präsident in der Geschichte der USA.

78, das ist ein sehr kritisches Alter. Viele aus den Jahrgängen 1942/43 leiden bereits unter schweren Krankheiten – andere sind mindestens noch so fit wie Joe Biden. Wir bei *Länger und gesünder leben* arbeiten dafür, dass Sie zur zweiten Gruppe zählen!

Mir liegt ein detaillierter Bericht von Joe Bidens Ärzten vor: 2003 wurde seine Gallenblase entfernt. Dabei entdeckten die Ärzte zufällig ein Vorhofflimmern. Seitdem nimmt er den Blutverdünner Apixaban.

Seine weiteren Medikamente sind ein Magensäure-Hemmer, ein Antihistaminikum gegen Heuschnupfen und ein Cholesterinsenker. Blutdruck, Blutzucker und Vitaminwerte sind bei ihm absolut top. Mit diesen Werten dürfte er sogar fit genug für eine zweite Amtszeit sein. Kein Wunder: Joe Biden trinkt keinen Tropfen Alkohol, treibt fünfmal pro Woche Sport und hat kein Gramm Übergewicht – ein gesundheitliches Vorbild für uns alle!

Liponsäure

Diabetes, Demenz, Übergewicht: So schützt Sie dieses Coenzym

Die Liponsäure ist zwar nicht so bekannt wie die meisten Vitamine – aber für Ihren Körper ist dieser Vitalstoff nicht minder wichtig. Bei chronischen Krankheiten – insbesondere bei Diabetes – kann er die Therapie wirkungsvoll unterstützen, und er beugt auch Alterungsprozessen vor. Die Wahl des richtigen Präparats ist kompliziert, weil Wirkung und Preis oft sehr unterschiedlich sind. Am Ende des Beitrags wissen Sie, was Sie beachten müssen.

Liponsäure zählt zu den sogenannten Vitaminoiden. Sie sind ähnlich wie die Vitamine für Ihren Stoffwechsel unentbehrlich, können aber im Gegensatz zu diesen vom Körper selbst produziert werden.

Allerdings ist die Eigenproduktion oft nicht ausreichend, sodass Ihr Organismus von einer zusätzlichen

Zufuhr über die Nahrung oder von Präparaten profitiert.

Die Liponsäure ist ähnlich aufgebaut wie die Fettsäuren, enthält jedoch zusätzlich zwei Schwefelatome (siehe Abbildung auf Seite 2).

Oft wird das Vitaminoid auch als **alpha-Liponsäure**, seltener als Thioctsäure bezeichnet.

Außerdem in dieser Ausgabe

Gesunde Bewegung 4

Wer sich wirklich an die neuen WHO-Sport-Richtlinien hält, braucht sich für den Rest des Jahres nichts Weiteres vorzunehmen. Wir sagen: Auch weniger ist topgesund!

Schlecht heilende Wunden ... 5

Wenn Fußgeschwüre und offene Beine nicht abheilen wollen, fehlen Ihnen oft nur die richtigen Vitalstoffe. Leider wissen die meisten Ärzte davon nichts.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Corona-Impfung:** Warum Sie vorher gut schlafen sollten
- ◆ **Diabetes-Ernährung:** Deutsche Ärzte beraten falsch
- ◆ **Parkinson:** Vitamin C und E verhindern jeden 3. Fall

Tinnitus 7

Nach dem Test dieser außergewöhnlichen Therapie sagen 4 von 5 Patienten: „Ich empfehle sie meinen Leidensgenossen unbedingt weiter.“ Das ist ein fast unglaublicher Erfolg.

Ginseng 10

Warum diese Heilpflanze nach dem harten Winter-Lockdown jetzt genau das Richtige für Sie ist: Sie bringt Ihnen frische Energie und schafft Platz für neue Gedanken.

- ◆ **Omega-3-Fettsäuren:** Herzinfarkte verlaufen glimpflicher
- ◆ **Alzheimer:** Diese Medikamente verdoppeln die Todesrate
- ◆ **Leucin:** Die offizielle Empfehlung reicht nicht