

Länger gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Zauberformel Resilienz

Liebe Leserin, lieber Leser,

in der Corona-Pandemie scheint das Schlimmste jetzt hinter uns zu liegen. Im Mai 2021 warnte der Chef des Leibniz-Instituts für Resilienz-Forschung in Mainz jedoch vor den langfristigen Folgen. Schließlich waren die vergangenen 16 Monate für die meisten von uns Stress pur: die Furcht, sich selbst, seinen Partner oder die alten Eltern anzustecken. Hinzu kamen tägliche Horrormeldungen, völlig neuartige Verhaltensregeln und die fast vollständige Isolation.

Solcher Dauerstress führt zu Überdruck – wie heißer Dampf in einem Schnellkochtopf. Welches Ventil dann aufspringt, ist von Mensch zu Mensch verschieden: Manche reagierten mit Erschöpfung oder Gereiztheit, Ängsten, Depressionen oder Schlafstörungen. Andere „Überdruckventile“ der Seele sind Bluthochdruck, Alkoholsucht oder Schmerzen.

Doch die Forscher aus Mainz zeigen uns auch einen Ausweg: Resilienz! Das ist die Fähigkeit, aus Stressphasen unversehrt an Körper und Seele wieder aufzutauchen. Ihre persönliche Resilienz können Sie stärken: Tanken Sie jetzt neue Widerstandskraft – beispielsweise durch eine gesunde Ernährung, viel Bewegung, Yoga oder auch Gartenarbeit. Am wichtigsten sind soziale Kontakte: Treffen Sie sich wieder mit Ihren Liebsten!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur
und seit über
20 Jahren Experte
in allen Gesund-
heitsfragen

Eiweiß und Aminosäuren

Sie brauchen 20 Aminosäuren – aber ganz besonders diese 3

Aminosäuren sind die Bausteine für alle Eiweißstoffe unseres Körpers. Alle sind wichtig – doch drei von ihnen sind „superwichtig“. Hier erfahren Sie, mit welchen Tests Sie einen Mangel erkennen, in welchen Lebenslagen ein solcher Test für Sie besonders ratsam ist und mit welchen Präparaten Sie einen Aminosäuremangel ganz gezielt ausgleichen können.

Unser Körper ist eigentlich ein riesiger Eiweißklumpen: Sämtliche Organe – z. B. Herz, Gehirn, Muskeln – sind aus Eiweiß (Protein) aufgebaut. Aus Eiweiß bestehen auch Antikörper, viele Hormone und Botenstoffe sowie die für alle Körperfunktionen zuständigen Enzyme. Kurz gesagt: Ohne Eiweiß läuft im Körper nichts.

Um sein Eiweiß aufzubauen, nutzt der Körper insgesamt **20 verschiedene Aminosäuren**. Diese werden zu langen Protein-Ketten verknüpft. Die Reihenfolge der Aminosäuren legt das Aussehen und die Funktion des Proteins fest. Die meisten Proteine sind Ketten von 100 bis 300 Aminosäuren. Aminosäuren können Sie mit den

Außerdem in dieser Ausgabe

Lebensmittel-Infektionen 4

Die Sommerwärme bietet gefährlichen Keimen wieder Top-Bedingungen. Doch auch ein häufiges Medikament erhöht Ihr Risiko für Magen-Darm-Infekte dramatisch.

Sudeck-Krankheit 5

Wenn es nach Knochenbrüchen, Prellungen oder OPs zu starken Schmerzen kommt, dann steckt oft dieses mysteriöse Leiden dahinter. Ärzte sind häufig überfordert.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Cholesterin:** So senken Sie Ihre Werte mit Propionsäure
- ◆ **Hautkrebs:** Erfahrene Chirurgen empfehlen Vitamin B₃
- ◆ **Knie-Arthrose:** Kurkuma wirkt besser als Paracetamol

Gesundheit im Alter 7

Früher war alles besser? Ganz und gar nicht! Es gibt für Ihre Gesundheit viele Dinge, die im Alter nicht schlechter, sondern besser werden! Die 7 wichtigsten verraten wir Ihnen.

Übelkeit auf Reisen 8

Warum Marine-Ärzte ihren Matrosen im stärksten Seegang Vitamin-C-Tabletten verabreichen. Und was das für Ihre Vorbereitung auf die nächste Reise bedeutet.

- ◆ **Anti-Aging:** Omega-3-Fettsäuren bremsen das Altern
- ◆ **COVID-19:** Diese 4 Vitalstoffe verringern Ihr Risiko
- ◆ **Ernährung:** Warum ist Gemüse so gesund?