

# Länger und leben



1/2022  
JANUAR

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Fett zu Unrecht verteufelt

Liebe Leserin, lieber Leser, auf Seite 8 dieser Ausgabe finden Sie einen Beitrag, den ich Ihnen besonders ans Herz legen möchte. Es geht ums große Thema Ernährung – speziell um die Frage: Welche Fette sind gesund – und welche eher nicht?

Leider heißt es von offizieller Seite immer noch: Gesättigte Fette, z. B. aus Käse, Milch oder Fleisch, seien ungesund. Dabei haben neue Studien gezeigt, dass die Auswahl an Fetten für Ihre Gesundheit eigentlich egal ist – sofern Sie im Blick behalten, dass alle Fette recht kalorienreich sind und Übergewicht begünstigen könnten. In den letzten Jahren ist sogar herausgekommen, dass die ursprünglichen „Kontra-Fett-Studien“ aus den 1960er und 70er Jahren von der Zuckerindustrie unterstützt sowie in großen Teilen gefälscht waren!

Trotzdem müssen wir uns mit den Folgen immer noch herumschlagen. Beispiel die neue Ernährungssampel „Nutri-Score“: Aufgrund ihres negativ bewerteten Fettgehalts bekommen Olivenöl, vollfette Milchprodukte und dunkle Schokolade eine schlechtere Note als Weißbrot, Cola-Light oder Gummibärchen. Was für ein Unsinn! Der Wert eines Nahrungsmittels ist nicht allein von seinem Fettgehalt abhängig. Wann begreifen das endlich auch unsere „Experten“ in den Behörden und der Regierung?

## Mineralstoff Schwefel

# So sorgt Bio-Schwefel für stabile Knochen und schmerzfreie Gelenke

In den meisten Ernährungsratgebern werden Sie viel über alle möglichen Mineralstoffe wie Magnesium, Zink oder Eisen lesen. Doch Schwefel wird hier nur sehr selten erwähnt. Dabei ist dieses Mineral für Ihren Körper und Ihre Gesundheit mindestens genauso wichtig – in manchen Fällen sogar wichtiger! Schwefel hält Knorpel, Sehnen und Gelenke stabil – und spezielle Schwefelverbindungen schützen Sie sogar vor Krebs, Allergien sowie chronischen Schmerzen. Lesen Sie hier, mit welchen Nahrungsmitteln und Präparaten Sie Ihre Schwefelversorgung optimieren.

Schwefel unterscheidet sich von den anderen Mineralstoffen vor allem in einer Eigenschaft: Er wird im Körper fest in Eiweißstrukturen eingebaut. Alle Eiweiße bestehen aus insgesamt 20 unterschiedlichen Aminosäuren,

die wie Perlen einer Halskette aneinandergereiht sind. Zwei dieser Aminosäuren – Cystein und Methionin – sind schwefelhaltig und daher von besonderer Bedeutung. Denn nur über die Schwefelatome lassen sich ver-

## Außerdem in dieser Ausgabe

- Schmerztherapie ..... 4**  
Sie leiden seit Jahren unter Schmerzen, gegen die Medikamente machtlos sind? Dann sollten Sie die Rückenmarks-Stimulation kennenlernen: Erfolgsraten bis 89 %!
- Ernährungsirrtum ..... 8**  
Ihr Arzt sagt: Sie müssen Butter und Fleisch unbedingt meiden – das ist schlecht für Ihr Cholesterin. Wir sagen: alles Unsinn! Neue Studien belegen das Gegenteil.
- Aneurysmen ..... 5**  
2 Millionen Deutsche über 65 haben ein Aneurysma im Bauch. Wenn die Gefäß-Aussackung aufplatzt, kommt für 80 % jede Hilfe zu spät. Sind auch Sie gefährdet?
- Kranke Schilddrüse ..... 10**  
Neue Daten des RKI zeigen: Unsere Jodversorgung wird wieder schlechter. Und auch ein weiteres-wichtiges Schilddrüsen-Mineral kommt hierzulande häufig zu kurz.

## Aktuelles 11/12

- ◆ **Muskelkrämpfe:** Dehnen besser als Magnesium
- ◆ **Länger leben:** Alpha-Liponsäure verbessert Ihre Chancen
- ◆ **Süßstoffe:** Sie machen uns dick statt schlank
- ◆ **Herzinfarkt:** Eisenmangel steigert Ihr Risiko um 26 %
- ◆ **Virus-Infekte:** Stärken Sie Ihre Abwehr mit Zink
- ◆ **Schlaganfall:** Der beste Zeitpunkt für Motorik-Übungen