

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



12/2022

DEZEMBER

God meets the Queen!

Liebe Leserin, lieber Leser, im September 2022 ist die britische Queen Elizabeth mit 96 Jahren nach einem erfüllten und gesunden Leben verstorben. Nur zwei Tage vor ihrem Tod sah ich sie noch im Fernsehen, beim Empfang der ehemaligen Premierministerin Liz Truss: Die ehrwürdige Dame wirkte trotz ihres hohen Alters noch frisch und vergleichsweise fit wie immer. Zeit ihres Lebens wurde Elizabeth genau einmal operiert: Aufgrund ihres Grauen Stars erhielt sie 2018 künstliche Augenlinsen. Bei diesem Eingriff sind die Patienten normalerweise 70 bis 80 Jahre alt – die Queen war 92! Allein das zeigt, wie gesund sie lebte. Mich überrascht das nicht: Sie war nicht übergewichtig, rauchte nicht, trank nicht, trieb Sport und liebte die Natur. Darüber hinaus zeichnete sie sich wohl durch eine überdurchschnittliche Resilienz aus. Das bedeutet: Stress und Schicksalsschläge steckte sie ohne Schäden für Seele und Körper gut weg – keine Selbstverständlichkeit bei einem etwas unstenen Ehemann, einer skandalträchtigen Schwester sowie einer Schar von (Schwieger-)Kindern, die kein Fettnäpfchen ausließen.

Statt „God save the Queen“ heißt es nun: „God meets the Queen – Gott trifft die Königin“. Gerne würde ich belauschen, welche Geheimnisse die beiden beim Plausch zur himmlischen Tea-Time austauschen.

Wechselwirkungen von Vitalstoffen

Manche Vitalstoffe behindern sich gegenseitig – so nehmen Sie Präparate richtig ein

Immer mehr Menschen nutzen Vitalstoff-Präparate, um Ernährungsdefizite auszugleichen oder auch um damit gezielt die Therapie von Krankheiten zu unterstützen. Viele Präparate enthalten gleich mehrere dieser sanften Wirkstoffe gemeinsam. Doch ist das überhaupt sinnvoll – oder könnten sich diese Vitalstoffe gegenseitig behindern? Wir geben hier Entwarnung: In der Regel sind Kombinationen kein Problem – doch es gibt Ausnahmen. Und die sollten Sie kennen!

Sofern Sie zur Deckung Ihres Grundbedarfs Vitalstoff-Präparate verwenden, enthalten diese meist ein eher niedrig dosiertes Gemisch aus den wichtigsten Vitaminen und Spurenelementen. Eventuell hat Ihnen Ihr Therapeut jedoch auch zur Einnahme

einzelner, dann meist hoch dosierter Vitalstoffe geraten (z. B. bei einem ausgeprägten Mangel an Vitamin D oder Eisen).

Wenn Sie mehrere hoch dosierte Vitalstoffe gleichzeitig einnehmen, sollten Sie unbedingt beachten, dass

Außerdem in dieser Ausgabe

Krisen trotzen 4

Unsichere Zeiten wie diese nagen an unserem Nervenkostüm und machen uns krank. Besonders gefährdet sind Sie, wenn Sie Ungewissheiten nur schlecht ertragen.

Magenbeschwerden 5

Jeder zweite Erwachsene ist mit einem fiesem Magenkeim infiziert. Die wenigsten wissen davon, doch langfristig steigt Ihr Risiko für Magengeschwüre und sogar Krebs.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Herzschwäche:** Vitamin D wichtiger Schutzfaktor
- ◆ **Schilddrüsenkrebs:** Warum Selen entscheidend ist
- ◆ **Demenz:** 68 % mehr Risiko bei Folsäuremangel

Betain 7

Eigentlich kaum zu glauben, dass dieser wichtige Vitalstoff immer noch so unbekannt ist. Dabei schützt er uns wirkungsvoll vor Diabetes, Herzinfarkt und Leberschäden.

Qigong 8

Wenn Sport nicht Ihr Ding ist, sollten Sie mal diese chinesische Bewegungslehre ausprobieren. Das ist selbst mit Gelenkschmerzen und im hohen Alter kein Problem.

- ◆ **Altersschwäche:** Diese Aminosäure gibt Ihnen Kraft
- ◆ **Diabetes:** 5 Lebensmittel verlängern Ihr Leben
- ◆ **Schlafstörungen:** Yoga und Psychotherapie wirken gut