

Längeres gesünder leben

3/2022

MÄRZ

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Essen gegen das Altern

Liebe Leserin, lieber Leser, die *Washington Post* ist eine der seriösesten Zeitungen der USA – also dort, wo es anderen Medien oft nur noch um möglichst schrille Aufmerksamkeitssuche und Meinungsmache geht. Anfang 2022 las ich in diesem Leuchtturm des Journalismus einen der besten Artikel über gesunde Ernährung seit Langem.

Die Autorin geht stramm auf die 50 zu und wollte auch für sich selbst wissen: Wie kann ich mit der Ernährung die Folgen des Alterns abfedern? Sie hatte dabei zunächst an irgendwelche modernen Superfoods gedacht. Doch ihre Interviews mit den besten Professoren lehrten sie etwas ganz anderes: Es sind nicht etwa einzelne Nahrungsmittel, die uns die Tücken des Alters vom Leib halten. Vielmehr kommt es auf unseren gesamten Ernährungsmix an. Besonders erfolgreich sind z. B. die Mittelmeerdiet oder die darauf basierende MIND-Diät. Letztere wurde speziell gegen die Alzheimer-Demenz entwickelt und senkt das Erkrankungsrisiko um satte 53 %. Auch wir haben Ihnen diese Diät schon häufiger vorgestellt.

Es ist also eigentlich kein großes Geheimnis mehr, mit welcher Ernährung wir möglichst lange fit bleiben. Nur: Wann durften Sie das letzte Mal die Kost im Krankenhaus „genießen“? Dort sind die neuen Erkenntnisse offensichtlich noch nicht angekommen.

Vitamin D

Jeder von Ihnen sollte ein Präparat nehmen: Das sagen jetzt selbst Schulmediziner

Sicherlich kennen auch Sie die beschwichtigenden Parolen vieler „Experten“, die behaupten: „In Deutschland gibt es keinen Vitaminmangel.“ Doch für kein Vitamin ist diese Aussage so falsch wie für Vitamin D. Das zeigen sogar die Erhebungen staatlicher Behörden und Institute. Hier erfahren Sie, wie Sie sich mit Vitamin D vor fast allen großen Krankheiten schützen, welchen Blutwerte-Bereich Sie keinesfalls unterschreiten dürfen und wie Sie Ihren Bedarf mit Präparaten sicher decken.

Wie dramatisch schlecht die Vitamin-D-Versorgung gerade bei älteren Menschen in Deutschland ist, zeigte Ende 2017 eine Studie des Helmholtz-Zentrums in München: Über die Hälfte der untersuchten 1.079 Rentner kam noch nicht einmal auf den minimalen Vitamin-D-Wert von 20 ng/

ml Blut. Mit steigendem Alter nahm der Mangel weiter zu: Nur noch ein Viertel aller Probanden über 85 Jahren erreichte den Minimalwert.

Andere Studien zeigen, dass fast 90 % der älteren Menschen zu geringe Vitamin-D-Blutspiegel haben, insbesondere in den Wintermonaten.

Außerdem in dieser Ausgabe

Sekundäre Pflanzenstoffe 4

Diese 10.000 Substanzen gelten als die „neuen Vitamine“. Dennoch will die Industrie-Landwirtschaft sie möglichst loswerden. Wie Sie trotzdem Ihre Versorgung sichern.

Allergien 5

Heuschnupfengeplagte hergehört: In diesem Frühjahr könnte alles besser werden. Auch dank einer genialen Pille, die Wiener Forscher jetzt quasi im Kuhstall gefunden haben.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Grauer Star:** OP senkt Ihr Demenz-Risiko um ein Drittel
- ◆ **Ernährung:** Welche gesättigten Fette gesund sind
- ◆ **Künstliche Hüfte:** Warum Zement die richtige Wahl ist

Massagen 8

Nichts hilft sanfter gegen Schmerzen. Doch welche der zahlreichen Massage-Techniken ist bei „Ihrem“ Leiden wirklich die beste? Die Antwort finden Sie hier.

Kurkuma 10

Keine Heilpflanze ist in den letzten 10 Jahren intensiver erforscht worden. Ende 2021 zogen Experten eine erste Bilanz: Gegen diese 20 Krankheiten hilft Ihnen Kurkuma.

- ◆ **Krebs:** Fasten unterstützt die Heilung
- ◆ **Anti-Aging:** Dieser Stoff macht Sie 8 Jahre jünger
- ◆ **Bluthochdruck:** Joghurt statt immer mehr Pillen