

Länger und ... der Leben



5/2022

MAI

en, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Der große Corona-Reibach

Liebe Leserin, lieber Leser, ich hoffe innigst, dass wir in Sachen Corona das Schlimmste endlich hinter uns haben. Wenn ich die letzten zwei Jahre Revue passieren lasse, so bleiben bei mir doch arg gemischte Gefühle zurück. Beklatschen möchte ich den so selbstlosen Einsatz von Pflegekräften und Helfern, die in den ersten Lockdowns die Menschen in Quarantäne mit Lebensmitteln versorgten. Die vielen Frauen, die, als Masken noch Mangelware waren, ihre Nähmaschinen heiß laufen ließen. Erinnern Sie sich noch an die Schnittmuster in den Zeitungen? Großartig. Welch eine Woge der Solidarität schwappte zu Beginn durch unser Land!

Wie müssen sich diese tollen Menschen fühlen, wenn sie im Laufe der Pandemie mitansehen mussten, wie andere (ich mag hier keine dreckigen Wörter verwenden, aber sie wären eigentlich angebracht) die Notlage so schamlos-dreist ausnutzten? Schmierige B-Politiker, die Millionen an Maskendeals verdienten. Windige Geschäftemacher, die in ihren wackeligen Zelten Tests abrechneten, die nie durchgeführt wurden. Oder Ärzte, die gegen viel Geld falsche Atteste und Impferifikate ausstellten. Es gibt gute und es gibt schlechte Menschen. Corona hat mir bei vielen gezeigt, zu welcher Sorte sie gehören.

Ihr

Ulrich Fricke

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

Carnitin

Ihr Energie-Booster bei Diabetes, Übergewicht und Herzkrankheiten

Wenn im höheren Lebensalter das Herz langsam schwächer wird und die Muskulatur immer mehr an Kraft verliert, ist es allerhöchste Zeit für Carnitin. Denn dieser Vitalstoff versorgt Ihre Zellen mit frischer Energie. Gleichzeitig lässt er die Fettdepots schmelzen und verbessert Ihre Werte für den Blutzucker und die Blutfette. Erfahren Sie hier, wie Sie diesen Super-Vitalstoff für Ihre Gesundheit am besten nutzen.

Die wichtigste Aufgabe von Carnitin im Körper ist die **Energiegewinnung aus Fettsäuren**. Der Vitalstoff sorgt dafür, dass Fettsäuren in die Mini-Kraftwerke der Zellen (Mitochondrien) geschleust werden können. Die Fettsäuren können die Mitochondrien-Membran nur überwinden, wenn sie an Carnitin gebunden

sind. In den Mitochondrien werden sie „verbrannt“ – also in Energie umgewandelt.

Muskeln mit einer hohen Ausdauerbelastung (dazu zählt vor allem der Herzmuskel) verbrennen in diesen Zellkraftwerken bevorzugt Fettsäuren – und nicht wie normale Körperzellen Kohlenhydrate (Blutzucker).

Außerdem in dieser Ausgabe

Wechselwirkungen 4

Sie nehmen mehr als 5 Medikamente gleichzeitig und fühlen sich ständig schlapp, verwirrt und schwindelig? Ihr Medikamenten-Mix könnte schuld daran sein!

Schmerztherapie 5

8 Millionen Deutsche leiden an chronischen Schmerzen. Ärzte verordnen dagegen meist nur gefährliche Tabletten. Fatal. Denn es gibt längst etwas Besseres.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Herzschwäche:** Flottes Gehen senkt Ihr Risiko um 34 %
- ◆ **Demenz:** Fischöl schmiert die grauen Zellen
- ◆ **Gebrechlichkeit:** Im Alter brauchen Sie mehr Eiweiß

Hautkrebs 7

Wenn es doch überall so einfach wäre: Bei einer gefährlichen Vorstufe des weißen Hautkrebses müssen Sie jetzt nur eine simple Creme auftragen – und die Sache ist erledigt.

Ballaststoffe 8

Im Januar 2022 haben Experten berechnet: Der Durchschnittsdeutsche verzehrt täglich nur 18 g Ballaststoffe. Nötig wären 30 g! Lesen Sie hier, warum das echt gefährlich ist.

- ◆ **Darmkrebs:** Polyphenole sind Ihr bester Schutz

- ◆ **Anti-Aging:** Wer Kalorien spart, lebt länger

- ◆ **Covid-19:** Mehr Komplikationen durch Vitamin-D-Mangel