

Länger gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

7/2022

JULI

Diabetes

8 Vitalstoffe senken Ihren Blutzucker und verhindern Spätfolgen

In der Altersgruppe ab 70 Jahre leidet etwa jeder Fünfte an Diabetes, ab 80 Jahre sogar jeder Vierte. Keine chronische Krankheit ist häufiger. Durchschnittlich stirbt ein Diabetiker fünf Jahre früher als ein gesunder Altersgenosse – vor allem an typischen Folgekrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden. Um sich davor zu schützen, brauchen Sie als Diabetiker nicht nur gute Medikamente – mindestens genauso wichtig sind die Vitalstoffe, die wir Ihnen heute vorstellen.

Noch vor sechs bis sieben Jahren galt Diabetes als unheilbar: Einmal Diabetiker, immer Diabetiker – das war quasi das Grundgesetz der Ärzteschaft. Doch in den Jahren 2016/17 zeigten mehrere Studien, dass selbst jahrelange Diabetiker geheilt werden können und fortan weder Insu-

linspritzen noch andere Medikamente benötigten. Das Geheimnis liegt – das bestätigten seitdem noch zahlreiche weitere Untersuchungen – in einem **konsequenten Abbau von Übergewicht**. Und das gelingt vor allem mit einer Diät, die extrem **arm an Kohlenhydraten** ist.

Außerdem in dieser Ausgabe

Sommerhitze 4

Wegen des Klimawandels werden unsere Sommer immer heißer. Für Menschen über 65 ist das besonders riskant. Lesen Sie hier, warum das so ist – und was dagegen hilft.

Tinnitus 5

Lästige Ohrgeräusche lassen sich nicht einfach abstellen – aber Sie können lernen, sie zu ignorieren. Allerdings ist ein häufig genutztes Gerät dazu völlig ungeeignet.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Vorhofflimmern:** Vitamin D senkt Ihr Risiko um 16 %
- ◆ **Covid-19:** Diese Gurgellösungen töten die Viren
- ◆ **10.000 Schritte am Tag:** Weniger tun's auch

Omega-3-Fettsäuren 8

Mit Vazkepa® gibt es seit Kurzem ein neues, rezeptpflichtiges „Super-Fischöl“. Wenn Sie an Herz- und Gefäßerkrankungen leiden, könnte es Ihr Leben retten.

Angsterkrankungen 10

Coronakrise, Inflation, Ukraine-Krieg: Die Schreckensmeldungen wollen gar nicht mehr aufhören. Was Ihnen wirklich hilft, wenn Furcht und Ängste Ihr Leben bestimmen.

- ◆ **Impotenz:** Viagra kann ins Auge gehen
- ◆ **Demenz:** Vitamin B₁₂ beflügelt Ihr Gehirn
- ◆ **Gesund altern:** Warum Zink Ihnen dabei hilft