

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



8/2022

AUGUST

Zuschauer beim Sterben

Liebe Leserin, lieber Leser, was darf die medizinische Forschung? Diese Frage drängte sich mir auf, als ich im Juni 2022 in einer Fachzeitschrift von einem bis dahin noch nie dagewesenen Tabubruch las: Mediziner der Universität Tartu in Estland hatten einem 87-jährigen Mann quasi live beim Sterben ins Gehirn geschaut. Die Aufzeichnung seiner Hirnströme offenbarte eine ungewöhnlich starke Aktivität von sogenannten Gamma-Wellen, während die Theta-Wellen langsam ausklangen. Ähnliche EEG-Muster gibt es bei Menschen, die lebhaft in Erinnerungen schwelgen, intensiv träumen oder in tiefer Meditation versunken sind. Im letzten Augenblick des Daseins scheint eben das Leben also tatsächlich wie im Zeitraffer noch einmal an dem Sterbenden vorbeizuziehen. Eine faszinierende Vorstellung.

Doch ging das nicht zu weit? Darf man die letzten Gedanken eines Sterbenden – erfasst von einem Messgerät – wirklich veröffentlichen? Nun, immerhin versichern die Mediziner, die Aufzeichnung sei nur zufällig gerade in dem Zeitpunkt erfolgt, als der durch einen Unfall schwer hirnerkrankte Mann einen tödlichen Herzstillstand erlitt. Ich vertraue dieser Darstellung und hoffe inständig, dass dem Sterbenden die Veröffentlichung recht gewesen wäre. Fragen kann ihn leider niemand mehr.

Ihr

Quercetin

Pflanzen-Wirkstoff der Spitzenklasse gegen Allergien, Corona und Krebs

Von allen sekundären Pflanzenstoffen ist Quercetin wissenschaftlich am besten erforscht. Das hat zwei Gründe: 1. Kein anderer kommt in unserer Nahrung häufiger vor. Und 2. Kein anderer hat mehr gesundheitsfördernde Eigenschaften. Zahlreiche Studien belegen seine unglaublich vielfältigen Wirkungen gegen Allergien, Entzündungen, Herzkrankheiten und noch vieles mehr. Mit diesem Beitrag finden Sie heraus, wie das Multitalent auch Ihnen helfen kann.

Aus einer gesunden Ernährung sind sekundäre Pflanzenstoffe nicht mehr wegzudenken. Ernährungswissenschaftler verstehen darunter Inhaltsstoffe in pflanzlicher Nahrung, die uns – im Gegensatz zu Eiweißen, Kohlenhydraten oder Fetten – keine Nahrungsenergie liefern. Dennoch

ist der Name hochgradig irreführend, denn „sekundär“ im Sinne von „zweitrangig“ oder gar „unwichtig“ sind diese Substanzen ganz und gar nicht. Im Gegenteil!

Der sekundäre Pflanzenstoff mit den meisten gesundheitlichen Wirkungen ist das Quercetin. Es gehört

Außerdem in dieser Ausgabe

Glykämischer Index 4

Der GI entscheidet darüber, ob ein Lebensmittel gut oder schlecht ist. Mit der richtigen Auswahl senken Sie Ihr Risiko für Herzinfarkt und Diabetes mindestens um 25 %.

Harn-Inkontinenz 5

Inkontinenz-Patienten sind doppelt gestraft: erst das lästige und peinliche Leiden. Obendrein noch Ärzte, die bei der Diagnose und Therapie diese zwei häufigen Fehler begehen.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Gicht:** Vitamin C senkt die Harnsäure
- ◆ **Diabetes:** Vitamin D schließt Fußgeschwüre
- ◆ **Schlaganfall:** Gefahr durch Vitamin-K-Mangel

Salz bei Bluthochdruck 7

Jeder Doc rät bei Hochdruck: „Lassen Sie Salz besser weg.“ Dabei hilft das maximal jedem dritten Betroffenen. Ein neuer Test zeigt, ob Ihnen der Verzicht wirklich etwas bringt.

Hirndoping 8

Manager tun es, Prüflinge tun es – und auch immer mehr Ältere, denen der Alltag über den Kopf wächst: Pillen schlucken für mehr Geisteskraft. Es gibt Besseres!

◆ **Makula-Degeneration:** Diese Carotine schützen am besten

◆ **Bluthochdruck:** Kombi-Präparate in der Kritik

◆ **Krebs:** Sport und 2 Vitalstoffe senken Ihr Risiko um 61 %