

Lär gesunder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

zeigenfrei
im Dienst
gesundheit
abhängig

10/2022

OKTOBER

Wutanfall nach Vitaminstudie

Liebe Leserin, lieber Leser,
Anfang August 2022 titelte eine große deutsche Ärztezeitschrift: „Vitamin-D: Und schon wieder ohne Nutzen!“ Und in mir löste diese geradezu hässliche Überschrift die blanke Wut aus. Unsere Leitmedien scheinen geradezu darauf zu lauern, dass ein Vitalstoff in einer Studie versagt. Weil das die lange vorgefasste Meinung der Redaktion bestätigt. Dass es auch Dutzende positive Vitamin-Studien gibt, wird konsequent verschwiegen.

Um was ging es bei dieser Studie überhaupt? Getestet wurde, ob Vitamin D Knochenbrüche verhindert. Schließlich wird es ja sogar in der Schulmedizin schon seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt. Allerdings wurde vorher gar nicht getestet, ob die Probanden an einem Vitamin-D-Mangel litten. Obendrein erhielten sie kein zusätzliches Kalzium. Was soll da Vitamin D allein schon ausrichten? Schließlich fördert es den Kalziumeinbau in die Knochen. Jeder, der sich mit Vitalstoffen auskennt, wundert sich also gar nicht, dass in dieser seltsamen Studie kein Effekt messbar war. In der Vergangenheit wurden schon etliche solcher schlecht gemachter Studien in den Medien breitgetreten – z. B. zu Selen, Vitamin E oder Omega-3-Fettsäuren. Mein Rat: Am besten ignorieren Sie solche bewusste Miesmacherei!

hr

Ulrich Fricke

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

Glutathion

Der Antioxidantien-Meister schützt Sie vor Alter und Krankheit

Glutathion ist das wichtigste Antioxidans im Inneren unserer Körperzellen. Daher wird es in englischsprachigen Ländern oft auch als „Master Antioxidant“ (Meister-Antioxidans) bezeichnet. Ohne Glutathion altern unsere Zellen schneller. Darüber hinaus ist dieser Vitalstoff auch noch unser stärkster körpereigener Entgifter. Hier erklären wir Ihnen, wie Sie sich die Versorgung bis ins hohe Alter sichern.

In jeder Ihrer Körperzellen entstehen pro Sekunde etwa 10.000 freie Sauerstoff-Radikale. Vor allem in den Mini-Kraftwerken der Zellen, den Mitochondrien, kommt es oft zu „Fehlzündungen“. Im Alter arbeiten die Mitochondrien immer ungenauer, und der sogenannte **oxidative Stress** wird damit größer. Das heizt viele

Alterungsprozesse im Körper an. Denn die Radikale greifen die Erbsubstanz DNA an, aber ebenso wichtige Enzyme, Bindegewebsfasern oder die Zellhüllen.

Doch Sie sind diesem Bombardement nicht schutzlos ausgeliefert. Ihr Körper ist in der Lage, die Radikale mit **Antioxidantien** abzufangen. Dazu

Außerdem in dieser Ausgabe

Mittelmeer-Kost 4

Mit der gesunden mediterranen Ernährung senken Sie Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall um mehr als ein Drittel. Vor genau 70 Jahren wurde das erstmals erkannt.

Schulterschmerzen 5

Bei der richtigen Diagnose liegen Ärzte oft voll daneben. Und dann raten die meisten auch noch vorschnell zu einer Operation, die Ihnen vermutlich gar nichts bringt.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Knie-Arthrose:** Omega-3-Fettsäuren statt Schmerzmittel
- ◆ **Ängste und Depressionen:** Vitamin B₆ verbessert Ihre Stimmungslage
- ◆ **Herzschwäche:** Coenzym Q₁₀

Neuer Cholesterinsenker 7

Ein neuer Wirkstoff senkt Ihr Cholesterin auch dann, wenn bisherige Wirkstoffe versagen. Er besteht aus RNA – ist also ähnlich aufgebaut wie die modernen Corona-Impfstoffe.

Mundtrockenheit 8

Wenn der Speichelfluss versiegt, ist das nicht nur lästig – langfristig drohen Ihnen ernste gesundheitliche Probleme: 12 Tipps zur Selbsthilfe, wenn Ihnen die Spucke wegbleibt.

und Ribose helfen Ihnen

- ◆ **Alzheimer:** Die 3 wichtigsten Carotinoide
- ◆ **Makula-Degeneration:** Intervallfasten senkt Ihr Risiko um 60 %

Am 8.10.2022 findet nach pandemiebedingter Pause der maxLQ-Gesundheitstag live in Bonn statt!
Weitere Informationen finden Sie im beiliegenden Flyer.