
 Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Epigenetische Ernährung

Neueste Forschung: Mit diesen Vitalstoffen bleiben Ihre Gene gesund

Vor etwa 15 Jahren haben Forscher erstmals entdeckt, dass sich unsere Ernährungsweise langfristig auf die Aktivität unserer Gene auswirkt. Diesen Effekt nennt man Epigenetik. Besonders spannend: Die Änderungen werden sogar an Kinder und Enkelkinder vererbt. Noch sind längst nicht alle entscheidenden Vitalstoffe identifiziert. Doch die Puzzleteile fügen sich langsam zu einem klaren Bild zusammen: Lesen Sie hier, mit welchen Lebensmitteln Sie gesunde Gene fördern und schlechte zum Schweigen bringen.

Im Jahr 1953 – also vor exakt 70 Jahren – veröffentlichten die beiden Cambridge-Forscher James Watson und Francis Crick ihre bahnbrechenden Arbeiten zum Aufbau unserer Erbsubstanz, der DNA: Die berühmte Doppelhelix mit den vier Basenbausteinen ATGC war entschlüsselt.

Und damit schien auch endgültig klar, wie die Vererbung (Genetik) funktioniert: Die Eltern geben jeweils die Hälfte ihrer Gene an ihre Kinder weiter und bestimmen somit deren genetische Ausstattung – wie sie aussehen, wie gesund sie sind oder welche Krankheiten ihnen drohen.

Außerdem in dieser Ausgabe

Grüner Star. 4

Schützen Sie Ihr Augenlicht vor dem schleichenden Verlust. Mit unseren Tipps behalten Sie Ihr Sehvermögen und können Ihre Risiken stark minimieren.

Schmerzen in der Hüfte? 5

Setzen Sie nicht nur auf medizinische Behandlung oder Operation. Mit unseren 4 Übungen bekommen Sie die schmerzhafteste Hüftarthrose selbst in den Griff.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Herzinfarkt:** Informierte Patienten überleben 4-mal öfter
- ◆ **Krebs:** Vitamin D bremst das Tumor-Wachstum
- ◆ **Demenz:** Vitamin B₁₂ hält Sie geistig frisch

Kopfschmerzen und Migräne . . . 7

Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzattacken leiden, sind Medikamente auf Dauer keine Lösung. Diese zwei ganz einfach anzuwendenden Geräte können Sie von den Anfällen befreien.

Gesunde Füße 8

Im Winter ist die richtige Pflege besonders wichtig, vor allem, wenn Sie Diabetiker sind. Mit Peeling, Packung und Co kommen Ihre Füße gut durch die kalte Jahreszeit.

- ◆ **Schmerzen:** Kollagen stärkt alternde Gelenke und Sehnen
- ◆ **Schilddrüse:** Einmal messen reicht nicht
- ◆ **Augenerkrankungen:** Ihre Augenfarbe entscheidet