

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



02/2023

FEBRUAR

*Arginin*

## Blutdruck, Impotenz, Corona – die Aminosäure lässt Sie nicht im Stich

Arginin ist eine von 20 Aminosäuren, die Ihr Körper zum Aufbau seiner Eiweißstoffe (Proteine) benötigt. Doch Arginin ist viel mehr als nur ein bloßer Proteinbaustein. Es dient z. B. auch als wichtiger Energielieferant für die Zellen des Immunsystems. Außerdem hält Arginin Ihre Blutgefäße elastisch und schützt Sie so vor Bluthochdruck oder der gefürchteten Gefäßkrankheit Arteriosklerose. Hier erklären wir Ihnen, mit welchen Präparaten Sie die beste Wirkung erzielen.

Deutlich über 60 % der Menschen in den westlichen Industriestaaten sterben an einer **Arteriosklerose** – also an Verhärtungen der Blutgefäße! Diese Aussage mag Sie eventuell verwundern. Doch hier ist die Erklärung: Bei einer Arteriosklerose entstehen kalk- und fetthaltige Ablagerungen in den Blut-

gefäßen. Diese sind zwar meistens nicht die direkte Todesursache – aber an den rauen Oberflächen bilden sich leicht Blutgerinnsel, und die verstopfen dann schlagartig die Gefäße: Ist ein Herzkranzgefäß betroffen, kommt es zum **Herzinfarkt**. Ist ein Versorgungsgefäß im Gehirn betroffen, resultiert daraus

### Außerdem in dieser Ausgabe

#### Stürze verhindern..... 4

Sind Sie in den letzten zwölf Monaten schwer gestürzt? Rein statistisch droht Ihnen dieses Unglück alle zwei bis drei Jahre. So können Sie Ihr Risiko deutlich senken.

#### Hämorrhoiden ..... 5

Für Ärzte sind die Probleme am Po reine Routine – für Sie als Betroffene oft eher peinlich. Hier finden Sie Antworten auf Fragen, die Sie Ihrem Arzt nie stellen würden.

#### Aktuelles 11/12

- ◆ **Schilddrüse:** Viele OPs sind absolut überflüssig
- ◆ **Sport:** Warum Sie es auch übertreiben können
- ◆ **Herzinfarkte:** Betain senkt Ihr Risiko um 45 %

#### Corona-Infektion..... 7

Mit diesem Medikament sinkt Ihr Risiko für schwere Corona-Verläufe um fast 90 %. Der Staat übernimmt die Kosten. Eigentlich eine tolle Sache – doch sie hat einen Haken.

#### Fasten..... 8

Intervallfasten ist gerade ziemlich in Mode. Und tatsächlich sind die Erfolge beachtlich – nicht nur, wenn Sie abnehmen wollen. Doch Sie können auch viel falsch machen.

- ◆ **Kraftverlust im Alter:** HMB stärkt Ihre Muskeln

- ◆ **Weniger Schmerzen:** Sie brauchen Omega-3-Fettsäuren

- ◆ **Haarausfall:** Welche Vitalstoffe bringen Ihnen wirklich was?