

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

aktuell · anzeigefrei  
20 Jahre im Dienst  
Ihrer Gesundheit

09/2023

SEPTEMBER

## Nutzen Sie unser Online-Archiv!

Liebe Leserin, lieber Leser, scheinbar geht heute nichts mehr ohne Mobil-Telefon, Internet und Computer. Ich sehe diesen totalen Trend zur Digitalisierung durchaus kritisch. Vieles wird dadurch nämlich nicht einfacher, sondern unnötig kompliziert. Aber es gibt Bereiche, wo ich die modernen Möglichkeiten nicht mehr missen möchte. Dazu zählt unser Online-Archiv. Hier finden Sie alle *Länger und gesünder leben*-Ausgaben der letzten 13 Jahre. Falls Sie es noch nicht kennen, sollten Sie unter [www.premium.maxlq.de](http://www.premium.maxlq.de) unbedingt mal einen Blick hineinwerfen. Zur Registrierung genügt eine E-Mail-Adresse und Ihre Kundennummer.

Die Vorteile liegen klar auf der Hand – das zeigt sich exemplarisch auch in dieser Ausgabe: Im Beitrag über Schilddrüsen-Erkrankungen geht es am Rande um den TSH-Wert. Wie hoch er wirklich sein darf, ist umstritten, und darüber haben wir in einer älteren Ausgabe ausführlich berichtet. Im neuen Beitrag fehlte dazu leider der Platz, weil wir hier über andere, ebenso wichtige Schilddrüsen-Themen berichten. Deshalb finden Sie an der entsprechenden Stelle einen Hinweis, wo Sie den Bericht zu TSH im Online-Archiv finden. So können Sie sich also wertvolle Zusatz-Informationen sichern. Ganz einfach und ohne weitere Kosten für Sie – ich find's super!

hr

*Ulrich Fricke*

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

## Silizium

### Ihr Mineral für Haut und Haar – aber auch für Knochen und Gelenke

Silizium ist in vielen Präparaten enthalten, die Haut und Haar pflegen sollen. Doch wirklich verwerten kann Ihr Körper das Spurenelement nur, wenn es in einer ganz speziellen, bioverfügbaren Form vorliegt. Deshalb sind die meisten Silizium-Präparate unwirksam. Lesen Sie hier, welche Silizium-Verbindungen Ihnen wirklich helfen – und zwar nicht nur, wenn es um Haut und Haare geht.

Silizium ist der häufigste Mineralstoff auf der Erde. Es kommt jedoch in der Natur nicht in Reinform vor, sondern meist in Verbindungen mit Sauerstoff (Siliziumoxide, Silikate, Quarz). Über 90 % der Erdkruste bestehen aus solchen Verbindungen. Der Name Silizium geht zurück auf den lateinischen Begriff für „Kiesel“: Silex.

Eine der bekanntesten Silizium-Verbindungen ist die Kieselsäure. Und in dieser Form ist das Silizium auch in den meisten Präparaten zur Nahrungsergänzung enthalten. Doch es gibt andere Silizium-Verbindungen, die für solche Präparate eigentlich viel besser geeignet sind als die Kieselsäure. Letztere wird nämlich vom Körper

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Gesundes Vibrationstraining ... 4

Training auf vibrierenden Geräten ist nicht nur was für junge fitte Leute. Im Gegenteil, Studien zeigen, dass es bei vielen gesundheitlichen Problemen empfehlenswert ist.

### Selbsttest Schilddrüse ... 5

Diesen Test dürfen Sie keinesfalls überblättern. Er zeigt Ihnen sicher, ob Ihre Schilddrüse wirklich noch optimal arbeitet. Das ist entscheidend für Ihre Lebensqualität!

### Aktuelles 11/12

- ◆ **Herzinfarkte:** Vitamin D senkt Ihr Risiko um 17 %
- ◆ **Bluthochdruck:** Cannabis entspannt die Gefäße
- ◆ **Depressionen:** Folsäure hebt den dunklen Schleier

### Arthrose im Knie ... 7

Rät Ihr Arzt zu einem künstlichen Kniegelenk? Informieren Sie sich erst mal über ein neues, wesentlich schonenderes Verfahren, um die Schmerzen zu stoppen.

### Mesotherapie ... 8

Kleine, feine Nadeln bringen Substanzen direkt in die Haut. Damit erhalten Sie schnelle Hilfe bei Arthrose oder Allergien. Die innovative Therapie ist schmerz- und risikoarm.

- ◆ **Rheuma:** Welche Ernährung ist am besten?
- ◆ **Demenz:** Multivitamin-Präparate verjüngen Ihr Gehirn
- ◆ **Biorhythmus:** „Nachteulen“ sterben früher