

Koronare Herzkrankheit

Große Studie: Diese 10 Vitalstoffe verhindern einen Herzinfarkt

Viele Schulmediziner glauben, dass Vitamine oder Mineralien in der Therapie von Krankheiten nichts verloren haben. Das gilt auch für unsere Todesursache Nr. 1, die koronare Herzkrankheit. Doch im Januar 2023 stellten Forscher aus China und den USA gemeinsam zweifelsfrei fest: Es gibt 10 Vitalstoffe, die bei dieser Erkrankung eindeutig wirksam sind und so u.a. Herzinfarkte verhindern können. Lesen Sie hier, welche Substanzen das sind und welche in Ihrem Fall am besten hilft.

Wenn man gefährliche Krankheiten mit Fußballvereinen vergleichen würde, dann wäre die **koronare Herzkrankheit (KHK)** der FC Bayern München: Seit Jahren führt die KHK die „Bundesliga der häufigsten Todesfälle“ unangefochten an. Selbst kurzfristige Emporkömmlinge wie

Corona oder jahrelange hartnäckige Verfolger wie Krebs schaffen es nicht, die KHK vom Spitzenplatz zu verdrängen – jährlich sterben in Deutschland 52.000 Frauen und 68.000 Männer an einer koronaren Herzkrankheit oder einem dadurch begünstigten Herzinfarkt (siehe auch Grafik auf Seite 2).

Außerdem in dieser Ausgabe

Sehstärke erhalten 4

Auch die Augen altern, und es drohen Erkrankungen wie Makuladegeneration und Grüner Star. Aber so weit muss es nicht kommen. Denn es gibt eine Menge, was Sie dagegen tun können.

Stuhl-Inkontinenz 5

Nur nicht verzweifeln: Unsere 5 Selbsthilfetipps werden Ihre Situation so verbessern, dass Ihnen das Leben auch mit diesem unangenehmen Leiden wieder Spaß macht.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Diabetes:** Haben Insulin-Spritzen ausgedient?
- ◆ **Krebs:** Vitamin D verbessert Ihre Überlebens-Chancen
- ◆ **Arthrose:** Weniger Schmerzen dank Omega-3-Fettsäuren

Fast Food 7

Wenn Sie glauben, Fast Food sei die schlechteste aller Ernährungsformen, dann sollten Sie diesen Beitrag lesen. Wir verraten Ihnen, wie Sie auch in Schnellrestaurants gesund essen.

Das Hormesis-Prinzip 8

Vom Hormesis-Prinzip haben Sie vermutlich noch nie etwas gehört. Dabei kennt die Naturheilkunde dieses Prinzip schon seit 500 Jahren. Das Geheimnis sind kleine, aber gesunde Reize.

- ◆ **Körperliche Fitness:** Ernährung ähnlich effektiv wie Sport
- ◆ **Altersbedingte Schwäche:** HMB bringt Ihnen die Kraft zurück
- ◆ **Demenz:** Magnesium ist gut fürs Hirn