

Länger und gelebter leben



01/2024
JANUAR

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Kliniken zum Fürchten

Liebe Leserin, lieber Leser, etwa jeder vierte Deutsche (27 %) fürchtet sich vor einer Behandlung im Krankenhaus. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Forsa-Umfrage vom Spätherbst 2023. Mich wundert das nicht im Geringsten. Schließlich gibt es mehr Tote durch Behandlungsfehler in unseren Kliniken als durch Brustkrebs, Aids oder Verkehrsunfälle zusammen! Zehntausende sterben jährlich durch Fehler in der Medikation oder durch Infektionen mit gefährlichen Krankenhauskeimen. Also sind die Befürchtungen leider durchaus berechtigt. Etwa jeder Zweite (51 %) begründet seine Angst vor der Klinik mit den schlechten Erfahrungen, die er selbst dort gemacht habe. Doch ich halte Angst für keinen guten Ratgeber – ganz besonders, wenn es um Ihren Klinikaufenthalt geht. Denn Angst lähmt und kann sich negativ auf Ihren Heilungsprozess auswirken. Statt Angst zu haben, rate ich Ihnen: Bleiben Sie wachsam. Schauen Sie Ärzten und Pflegepersonal auf die Finger. Fragen Sie z. B. nach, ob ein unbekanntes Medikament wirklich für Sie bestimmt ist. Verlangen Sie nach einem ausführlichen ärztlichen Aufklärungsgespräch. Fragen Sie nach, wenn etwas unklar bleibt. Seien Sie ein kritischer, aber kein ängstlicher Patient! So tragen Sie selbst viel zu Ihrer eigenen Sicherheit bei.

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur
und seit über
20 Jahren Experte
in allen Gesundheitsfragen

Astaxanthin

Algen-Power gegen Entzündungen, freie Radikale und Zellschäden im Alter

Vor allem in Japan wird seit mehr als 20 Jahren an Astaxanthin geforscht – einem roten Farbstoff, der in Notsituationen von Algen produziert wird. Er zählt zu den stärksten Antioxidantien, die es gibt, und bietet Ihnen somit einen perfekten Schutz vor Zellschäden und Alterskrankheiten wie Demenz, Herzinfarkt oder grauem Star. Lesen Sie hier, was diese Substanz allen anderen Vitalstoffen voraushat, welche Tagesmengen Sie benötigen und ab wann die Einnahme besonders wichtig wird.

Astaxanthin gehört zur Familie der Carotinoide – genauso wie beispielsweise Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A), Lycopin (der rote Tomatenfarbstoff) oder Lutein. Astaxanthin gilt jedoch gemeinhin als „König der Carotinoide“, denn es hat von allen die höchste antioxidative

Kapazität. Das bedeutet, Astaxanthin fängt schädliche freie Sauerstoff-Radikale im Körper ab, die sonst zu zahlreichen chronischen Krankheiten führen können. Es ist also höchst wirksam gegen oxidativen Stress.

Gemessen wird die antioxidative Kapazität mit dem sogenannten

Außerdem in dieser Ausgabe

Muskelaufbau. 4

Um Ihre Muskulatur zu kräftigen, müssen Sie nicht unbedingt ins Fitness-Studio. Mit unseren Übungen können Sie das ganz nebenbei zu Hause oder im Supermarkt erledigen.

Schutz vor Todesursache Nr. 1. . 5

Nagelneue Erkenntnisse aus der Herz-Kreislauf-Forschung können Ihr Leben retten. Mit unseren sieben Ratschlägen schützen Sie Ihr Herz ein Leben lang.

Aktuelles 11/12

- ◆ **100 Jahre leben:** Diese Blutwerte sind wichtig
- ◆ **Darmentzündungen:** Vollständige Heilung mit Selen
- ◆ **Demenz:** Guter Nachtschlaf senkt Ihr Risiko

Carnosin. 7

Der Vitalstoff ist lange bekannt, aber die wenigsten haben schon einmal von ihm gehört. Dabei kann er vor chronischen Erkrankungen schützen und den Alterungsprozess bremsen.

Neurofeedback 8

Sie leiden unter Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Ängsten oder depressiven Verstimmungen? Ihr Gedächtnis lässt Sie langsam im Stich? Zeit für diese hochmoderne Methode!

- ◆ **Anti-Aging:** Taurin hält Sie im Alter gesund und fit
- ◆ **Gelenk-OPs:** Niemals in die erstbeste Klinik!
- ◆ **Spinalkanal-Stenose:** Vitamin D besiegt den Rückenschmerz