

Länger und gesü

aktuell · anzeigefrei
20 Jahre im Dienst
Ihrer Gesundheit

04/2024

APRIL

en

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Gemeinsam statt einsam

Liebe Leserin, lieber Leser,

Anfang Februar las ich von einer neuen Studie, die mich traurig macht: US-Forscher der Universität von Michigan haben herausgefunden, dass einsame Menschen ein höheres Sterberisiko haben. Es liegt 16 % über dem von Altersgenossen, die sich so gut wie nie einsam fühlen. Ich denke an ältere Männer oder Frauen, deren langjähriger Partner verstorben ist. Oder an solche, die schon fast ihr ganzes Leben ohne Freunde und Familie allein leben. Nur weil sie einsam sind, steigt nicht nur ihr Risiko für Depressionen und Ängste, sondern auch für Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz oder Krebs.

Das Schicksal dieser Menschen geht uns alle an. Das hat glücklicherweise auch unsere Familienministerin erkannt: Lisa Paus hat kürzlich die Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung vorgestellt. Laut dem 30-seitigen Papier will sie nun lokale Projekte und Initiativen gegen Einsamkeit verstärkt unterstützen.

Wichtig. Aber letztendlich sind wir alle gefordert: Sprechen Sie doch mal den älteren Herrn im Treppenhaus an oder die Dame im Park. Jeder Mensch, der unfreiwillig einsam lebt, ist ein Zeichen dafür, dass wir als Gesellschaft versagt haben! Nicht alles kann und soll „der Staat“ lösen.

Ihr

Ulrich Fricke

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

Freie Radikale & Antioxidantien

Radikale machen alt: Mit diesen Obst- und Gemüsesorten schützen Sie sich

Freie Radikale sind meist aggressive Sauerstoffmoleküle, die wichtige Zellstrukturen zerstören. Sie gelten als einer der 5 Hauptgründe für das Altern – neben hormonellen Veränderungen, abnehmenden Immunkräften, DNA-Schäden und einer „Verzuckerung“ von Geweben. Um sich vor den Radikalen zu schützen, benötigen Sie Antioxidantien. Hier erfahren Sie, welche Lebensmittel am meisten davon liefern und warum es unsinnig ist, beim Radikalschutz nur auf einzelne, hoch dosierte Vitalstoffe zu setzen.

Freie Radikale entstehen an vielen Stellen unseres Körpers – meist dort, wo im Stoffwechsel Sauerstoff zur Energiegewinnung genutzt wird.

Mit einem geringen Anteil an freien Radikalen wird Ihr Körper problemlos fertig. Denn er verfügt über ein Arsenal an **Antioxidantien**,

welche die freien Radikale unschädlich machen.

Zum Problem werden die aggressiven Moleküle erst dann, wenn zu viele davon entstehen oder wenn Sie zu wenig antioxidative Schutzstoffe besitzen. Dann gerät Ihr Körper in den sogenannten **oxidativen Stress**.

Außerdem in dieser Ausgabe

Schluss mit Winterspeck 4

Im Winter zunehmen – im Frühling mühsam wieder abspecken. Wird Ihnen das langsam auch zu anstrengend? Dann sollten Sie die Ergebnisse dieser Studie beherzigen.

Asthma 5

Warum Sie auch als Asthmatiker Sport treiben sollten – und wie Sie mit effektiven Atemtechniken und den besten Naturrezepten wieder an Lebensfreude gewinnen.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Herzinfarkt:** Spätes Frühstück erhöht Ihr Risiko
- ◆ **Vorsorge:** Check-up senkt Ihr Sterberisiko um 23 %
- ◆ **Omega-3-Fettsäuren:** 18 % weniger Schlaganfälle

Schmerztherapie 7

Eine neu entwickelte Kältebox für die Hände soll Schmerzen in wenigen Minuten „wegzaubern“. Wir sagen Ihnen, wie wirkungsvoll sie tatsächlich ist.

Seelische Verletzung 8

Nach einem Unfall oder einem Einbruch daheim ist oft nichts mehr wie zuvor. So verarbeiten Sie ein einschneidendes Ereignis möglichst folgenfrei.

- ◆ **Vitamin C:** Zwei Drittel weniger Erkältungs-Tage
- ◆ **Übergewicht:** Vergnügliches Abnehmen mit Tanzen
- ◆ **Schilddrüse:** Vitamin D schützt vor Hashimoto