

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



02/2026

FEBRUAR

Vorsicht: Vitamin-Marketing!

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie schon einmal bei einem Versandhändler ein Vitalstoffpräparat gekauft haben, dann werden Sie von dort jahrelang mit E-Mail-Newslettern bombardiert, um Sie zu weiteren Käufen zu animieren. Ich möchte Sie warnen: Glauben Sie bitte nicht alles, was Ihnen darin als scheinbar neutrale Info zugeschickt wird.

So erhielt ich Anfang 2026 eine Info-Mail eines bekannten Vitamin-Vertreibers zu Vitamin D. Der Inhalt: Die „Endocrinology Society“ habe kürzlich die empfohlene tägliche Zufuhr für Erwachsene im Winter auf mindestens 5.000 Einheiten erhöht. Ein entsprechendes Präparat sei sofort bestellbar.

Ich stutzte: Eine Gesellschaft dieses Namens ist mir nicht bekannt und 5.000 für alle, das erschien mit extrem viel. Deshalb hakte ich nach und bekam dann – immerhin recht schnell – zerknirscht zur Antwort: Gemeint sei die „Endocrine Society“ (ja, das hatte ich bereits vermutet ...), und dieses US-Expertengremium habe den Wert für alle nur auf 600 bis 800 Einheiten festgelegt.

Sie sehen, wie wichtig die unabhängigen Informationen von *Länger und gesünder leben* zu Vitalstoffen sind. Die Firmen kämpfen um jeden Kunden – und oft mit sehr unsauberen Mitteln.



Ihr

Ulrich Fricke

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

Pantothenäsäure

Neu: Vitamin B₅ stärkt schwache Herzen und schützt Sie vor Krebs

Vitamin B₅ wird auch als Pantothenäsäure bezeichnet. Wie alle B-Vitamine ist die Pantothenäsäure vor allem am Energiestoffwechsel im Körper beteiligt. Doch in den letzten acht Jahren haben Forscher auf der ganzen Welt noch zahlreiche andere Funktionen entdeckt. Es schützt Sie beispielsweise auch gegen Krebs, hilft gegen Herzschwäche und Hautkrankheiten. Wir sagen Ihnen, wie viel Sie von diesem zentralen Vitalstoff brauchen.

Der Name Pantothenäsäure leitet sich vom griechischen Wort „pantos“ ab. Das bedeutet „überall“. Das Vitamin B₅ erhielt diesen Namen, weil es in allen lebenden Zellen in großen Mengen vorkommt und auch in vielen Nahrungsmitteln enthalten ist. Allerdings sind lediglich Pflanzen, Pilze und Bakterien in der Lage, die-

sen lebenswichtigen Vitalstoff selbst herzustellen. Mensch und Tier müssen ihn deshalb mit der Nahrung aufnehmen.

Die Pantothenäsäure ist der zentrale Baustein für eines der wichtigsten Moleküle, das in unserem Körper vorkommt: **Coenzym A** (siehe Abbildung auf Seite 2). Schon allein der Buch-

Außerdem in dieser Ausgabe

Erste Hilfe 4

Bei medizinischen Notfällen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Bewusstlosigkeit zählt jede Minute. Lesen Sie alles Wichtige, um im Ernstfall richtig zu reagieren.

So retten Sie Ihre Nierenkraft 5

Ihre Nieren senden stille Signale – hören Sie hin. Mit cleveren Tipps aus aktuellen Studien entkommen Sie der schleichen Nierenschwäche und verlängern Ihr Leben.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Prostata-Krebs:** Selen senkt Ihr Risiko um 39 %
- ◆ **Arthrose im Knie:** Tai-Chi hilft 3 von 4 Patienten
- ◆ **Virus-Infekte:** Hinterher droht Ihnen ein Herzinfarkt
- ◆ **Osteoporose:** Warum Sie auch Vitamin K2 benötigen
- ◆ **Schmerztabletten:** 3x wirksamer mit B-Vitaminen
- ◆ **Anti-Aging:** Vitamin D hält Ihre Zellen jung

Durchblutungsstörungen 7

Eine Minderdurchblutung schädigt die Herzmuskelzellen. Eine Stoßwellentherapie kann die beeinträchtigten Zellen anregen, sich zu regenerieren.

Endlich satt und schlank 8

Oleoylethanolamid stoppt Ihren Hunger auf natürliche Weise und hilft Ihnen, dauerhaft gesund abzunehmen. Ganz ohne Diätstress und Nebenwirkungen.

stabe A deutet ja auf die überragende Rolle dieses Coenzyms hin.

Ohne B₅ läuft Ihr Organismus auf Sparflamme

Als Aktivator und Katalysator sorgt Coenzym A dafür, dass Fette und Kohlenhydrate in den Zellkraftwerken (Mitochondrien) rasch in Energie umgewandelt werden können. Ohne diesen Stoff (und ohne seinen Grundbaustein Pantothenensäure) läuft Ihr gesamter Organismus also gewissermaßen auf Sparflamme. So wie ein Motor, der zu wenig Benzin geliefert bekommt.

Für diese Aufgaben benötigt Ihr Körper Pantothenensäure:

- Gewinnung von Zellenergie aus Nährstoffen (u. a. im Zitronensäurezyklus)
- Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren
- Bildung von Hormonen und Nervenbotenstoffen (z. B. Melatonin, Acetylcholin)
- Produktion der Gallensäure
- Regeneration von Zellen und Geweben
- Entgiftung von Medikamenten und Stoffwechselresten in der Leber

Um Ihren Grundbedarf an dem Vitamin zu decken, sollten Sie **täglich mindestens 6 mg Pantothenensäure** aufnehmen.

Die Hälfte des Vitamins geht bei der Zubereitung flöten

Doch in Deutschland kommt nur jeder zweite Mann und sogar nur jede fünfte Frau tatsächlich auf diese Menge. Damit sind fast **zwei Drittel aller Erwachsenen unversorgt!**

Erschwert wird Ihre Versorgung zusätzlich, weil beim Kochen etwa 50 % des hitzeempfindlichen Vitamins verloren gehen. Auch Tiefkühlkost und Konserven enthalten nur halb so viel Pantothenensäure wie frische Ware.

Bei Getreideprodukten sollten Sie **Vollkorn** unbedingt den Vorzug geben: Vollkornmehl enthält bis zu 87 % mehr Vitamin B₅ als Weißmehl, denn die wertvollen, vitaminreichen Randschichten des Getreidekornes fehlen (siehe auch Tabelle rechts).

Mögliche Folgen eines Pantothenäure-Mangels sind:

- Hauterkrankungen (z. B. Akne, Entzündungen)
- schlecht heilende Wunden

- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Muskelschmerzen
- Depressionen, Reizbarkeit
- erhöhte Blutfettwerte
- Verdauungsstörungen (Verstopfung, Blähungen, Übelkeit)
- Missemmpfindungen in der Fußregion (bekannt geworden bei Gefangenen im Zweiten Weltkrieg als „Burning-Feet-Syndrom“)
- Abwehrschwäche

Um sicherzugehen, dass Ihre Grundversorgung mit Vitamin B₅ gedeckt ist, sollten Sie **täglich ein Vitamin-B-Präparat einnehmen**, das Ihnen die empfohlenen Mengen aller neun Vitamine aus der B-Gruppe liefert. Denn die Erfahrung zeigt: Wenn bei einem der neun B-Vitamine ein Mangel vorliegt, ist meist auch die Versorgung mit den anderen acht kritisch. Preisgünstige Präparate aus Drogerimärkten sind hier völlig ausreichend – teure Apothekenprodukte bieten Ihnen zur Grundversorgung keinen Vorteil.

Bei Haut-Erkrankungen schon lange bewährt

Pantothenäure wird in höherer Dosierung auch medizinisch genutzt. Hier steht also nicht die Deckung des Grundbedarfs im Vordergrund, sondern die Heilung von Krankheiten. Schon seit mehr als 60 Jahren wird es beispielsweise bei **Haut-Erkrankungen** wie Entzündungen, Schuppenflechte, Neurodermitis, Ekzemen und Verbrennungen verwendet.

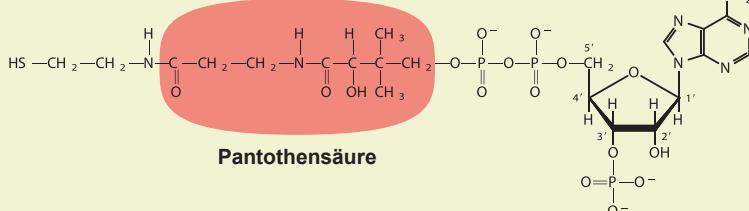
Zum Einsatz kommen dabei zwei Vorstufen des Vitamins: **Dexpanthenol** oder **Panthenol**. Sie werden sehr gut über die Haut aufgenommen und dann rasch in das eigentliche Vitamin umgewandelt. Es fördert die Bildung neuer Hautzellen und hält den Wundbereich feucht. Auch wenn Sie an **schlecht heilenden Wunden** leiden (z. B. offenen Beinen, Dekubitus), sollten Sie es mit einer solchen Creme versuchen.

Trotz der guten Erfahrungen findet sich in den Medizin-Lehrbüchern noch immer der zweifelnde Satz: „Die

Vitamin B₅ – Pantothenäure



Coenzym A



Pantothenäure ist vor allem in Vollkornprodukten, Nüssen oder Fisch enthalten. Es ist der zentrale Baustein für ein Schlüsselmolekül in

unserem Energiestoffwechsel: das Coenzym A. Ohne Pantothenäure fehlt Ihnen also regelrecht die Lebensenergie.

Lebensmittel mit viel Vitamin B₅ (in mg pro 100 g)	
Hering, Makrele, Thunfisch	7,7
Leber	7,0
Eigelb	3,7
Sonnenblumenkerne	3,6
Herz	3,0
Pilze	3
Nüsse	2,7
Hülsenfrüchte	2,0
Reis, ungeschält	1,7
Melone	1,6
Roggen-Vollkornmehl	1,5
Weizen-Vollkornmehl	1,2
Fleisch (Huhn, Rind, Schwein)	1,0
zum Vergleich:	
Reis, geschält	0,6
Weizen-Weißmehl	0,2
Roggen-Weißmehl	0,2

Wirkungen von Pantothenäsäure auf die Wundheilung sind bisher nicht bewiesen.“ Doch offensichtlich haben die Autoren die Studienlage nicht richtig verfolgt. Denn beispielsweise wurde Dexpantenol im Jahr 2019 an der Universität Aachen erfolgreich bei Patienten getestet, denen Krebsvorstufen auf der Haut per Laser entfernt wurden. Die mit Dexpantenol behandelten Wund-Areale schlossen sich fast doppelt so schnell wie die Areale, die zur Kontrolle nur mit der wirkstofffreien Salbengrundlage behandelt wurden.

Bereits 2012 wurden an der Universität Bangkok/Thailand 30 Patienten mit Hautentzündungen (Dermatitis) mit einer 5%igen Dexpantenol-Creme behandelt. Eine gleich große Kontrollgruppe erhielt eine Kortison-Creme. Nach vier Wochen waren die Entzündungen in beiden Gruppen gleich gut abgeklungen.

Spartipp: Wenn Sie in Apotheken nach Dexpantenol- oder Panthenol-Cremes fragen, wird Ihnen meist das teure Bepanthen von Bayer angeboten (100 g ca. 20 €). Dabei erhalten Sie von anderen Firmen (z. B. von Axicur oder Jenapharm) Cremes mit

demselben Wirkstoffgehalt für etwa die Hälfte des Geldes.

Neue Einsatzgebiete: Gelenkentzündungen, Alzheimer und Krebs

In den letzten Jahren wurde außerdem klar, dass ein Mangel an Pantothenäsäure und Coenzym A Ihr Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Viele entzündliche Krankheiten werden gefördert und das Immunsystem entscheidend geschwächt. Beispielsweise ist bekannt, dass Patienten mit **entzündlichen Darmerkrankungen** und schmerzhaftem **Gelenkrheuma** (rheumatoide Arthritis) zu niedrige B₅-Blutspiegel haben.

Falls Sie davon betroffen sind, sollten Sie also unbedingt einmal Ihren Wert untersuchen lassen und bei nachgewiesenem Mangel ein hochdosiertes B₅-Präparat einnehmen (siehe auch Kasten unten). Erste Daten deuten außerdem darauf hin, dass sich durch solche B₅-Präparate auch neurodegenerative Krankheiten wie **Parkinson** oder **Alzheimer-Demenz** bremsen lassen.

Krebsforscher der Sorbonne-Universität in Paris/Frankreich haben 2023 entdeckt, dass Vitamin B₅ **vor Krebs schützt**: Es fördert nämlich die Umwandlung von Vorläufer-Immunzellen in sogenannte Tc22-Zellen. Dieser Zelltyp hat von allen Immunzellen die stärkste Anti-Tumor-Aktivität. Sie machen Jagd auf krebsartig veränderte Zellen, lange bevor sie sich zu einem gefährlichen Tumor entwickeln können.

Ein schwaches Herz schlägt länger mit B₅

Erstmals 2018 stießen Mediziner der TU München auf einen Zusammenhang von B₅-Mangel und Herz-erkrankungen – insbesondere **Herzschwäche** (Herzinsuffizienz). Wie die Forscher 2024 berichteten, haben sie mittlerweile das Vitamin bei Patienten mit angeborener Herzschwäche erfolgreich eingesetzt.

Sie gehen davon aus, dass sich B₅ zukünftig auch bei einer erworbenen Herzschwäche bewähren wird. Da-

von betroffen sind besonders ältere Menschen, deren Herz z. B. durch jahrelangen Bluthochdruck oder einen Herzinfarkt geschwächt ist.



Der gute Rat zum Schluss:

Falls Sie an einer Herzschwäche leiden, spricht nichts dagegen, diese brandneuen Erkenntnisse schon jetzt zu nutzen. Ihr Arzt wird davon vermutlich noch nichts gehört haben: Sie können Vitamin B₅ begleitend zu Ihren herzstärkenden Medikamenten wie ACE-Hemmern, Beta-Blockern oder Sartanen einnehmen. Die Münchener Forscher gehen davon aus, dass dies nicht nur Ihre Lebensqualität verbessert, sondern eventuell sogar Ihr Leben verlängert.

So nehmen Sie hochdosierte B₅-Tabletten sicher ein

Dosierung: Zur Behandlung bestehender Krankheiten verordnen Experten 100 bis 500 mg B₅ (Pantothenäsäure bzw. seine Vorstufen Panthenol oder Dexpantenol).

Bezugsquellen: In Apotheken z. B. Panthenol von Jenapharm (100 Tabletten à 100 mg ca. 22 €). Im Versandhandel gibt es Pantothenäsäure z. B. bei Cenaverde (Tel.: 00800/17 17 67 17, www.cenaverde.com) oder Deltastar Nutrients (Tel.: 0031/77/39 69 16 1, www.deltastar.nl).

Aufbewahrung: Das Vitamin ist temperaturempfindlich. Lagern Sie die Präparate deshalb nicht über 25 °C.

Nebenwirkungen: Pantothenäsäure ist wasserlöslich und reichert sich nicht im Körper an. Selbst bei extremer Überdosierung (bis zu 10 g täglich über mehrere Monate) gibt es außer leichtem Durchfall keine Nebenwirkungen.

Kontraindikationen: Lediglich Patientinnen mit der Diagnose Brustkrebs sollten vorsorglich auf höhere B₅-Dosierungen verzichten. In Zellkultur und Tierversuchen von 2023 wurde dadurch ein Onko-Gen aktiviert, welches an Brustkrebs beteiligt ist. ■

Erste Hilfe

Die 6 wichtigsten Notfälle: So reagieren Sie stets richtig

Medizinische Notfälle treten oft aus heiterem Himmel auf und lassen einen erst mal in Schockstarre verfallen. Dabei zählt jetzt jede Minute. Es geht schließlich oft um Leben oder Tod. Lesen Sie hier alles Wichtige, damit Sie die 6 häufigsten Notfallsituatonen besser einschätzen und rasch wirkungsvolle Maßnahmen ergreifen können.

1. Asthmaanfall:

Symptome: keuchende Atmung, blaue Lippen, evtl. bläuliche Gesichtsfarbe

Maßnahmen: Helfen Sie dem Patienten, sein Asthma-Notfallspray anzuwenden. Danach sollte er durch die fast geschlossenen Lippen ausatmen. Durch die sogenannte **Lippenbremse** wird der Luftstrom gebremst. Die Luft staut sich in den Bronchien und erweitert sie. So kann beim nächsten Atemzug mehr Luft eingeatmet werden.

Kutschersitz einnehmen: Auf die Stuhlvorderkante setzen, den Oberkörper weit vorbeugen, die Unterarme mit den Ellenbogen auf den Oberschenkeln oder einer Tischplatte abstützen. Das erleichtert die Atmung.

Tritt nach zehn Minuten keine Besserung ein, das Notfallspray noch einmal nehmen und den Notarzt rufen. Aber auch bei einer Besserung sollte der Patient möglichst noch am gleichen Tag einen Arzt aufsuchen, damit dieser die Asthmatherapie verbessern kann.

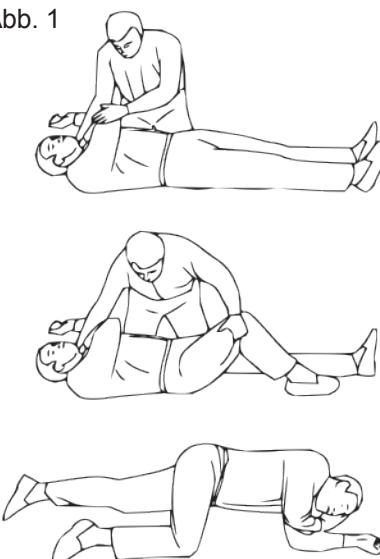
2. Bewusstlosigkeit:

Symptome: erschlaffte Muskulatur, keine Reaktion auf Ansprache oder auf leichtes Rütteln an der Schulter

Maßnahmen: Atmung prüfen, wenn Sie keine Atmung feststellen können, müssen Sie einen Herz-Kreislauf-Stillstand annehmen und sofort mit der Wiederbelebung beginnen (beschrieben in Punkt 3).

Bei normaler Atmung bringen Sie den Betroffenen in eine **stabile Seitenlage** (s. Abb. 1). Die verhindert das Ersticken, weil z. B. Erbrochenes abfließen kann und die Atemwege frei bleiben. Dann den Notruf 112 wählen

Abb. 1



und die Person zudecken, damit sie nicht auskühlt.

Achtung: Auch nach einer nur wenigen Sekunden dauernden Bewusstlosigkeit sollten Sie möglichst bald einen Arzt aufsuchen. Denn die Ohnmacht kann ein Hinweis auf eine ernsthafte Erkrankung sein.

3. Herz-Kreislauf-Stillstand:

Symptome: Keine Atemgeräusche hörbar, Brustkorb hebt und senkt sich nicht. Wenn Sie nur einzelne schnappende Atemzüge feststellen, zwischen denen lange Pausen liegen (**Schnappatmung**), kann ein Herzlaufstillstand jederzeit einsetzen. Auch in diesem Fall sollten Sie sofort mit den folgenden Maßnahmen starten.

Maßnahmen: Notruf 112 wählen. Wiederbelebung: Legen Sie den Ballen einer Hand auf das untere Drittel des Brustbeins. Setzen Sie den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand und beginnen Sie mit der **Herzdruckmassage** (s. Abb. 2). Dazu drücken Sie 30-mal **schnell und fest** (ca. zweimal pro

Abb. 2



Foto: pict rider, stock.adobe.com

Sekunde, etwa fünf bis sechs Zentimeter tief). Der richtige Drück-Rhythmus ist z. B. der von „Staying alive“ (Bee Gees) oder „Atemlos“ (Helene Fischer). Drücken Sie so lange, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Achtung: Legen Sie den Patienten auf einen harten Untergrund, damit die Druckmassage effektiv ist. Auf eine Atemspende können Sie verzichten. Von Laien durchgeführt bringt sie keinen zusätzlichen Vorteil gegenüber der Herzdruckmassage. Denn nur dadurch wird der Kreislauf aufrechterhalten und weiterhin Sauerstoff ins Gehirn transportiert.

4. Herzinfarkt:

Symptome: Blass-graue Gesichtsfärbung, starke Schmerzen hinter dem Brustbein, oft mit Ausstrahlung in den linken Arm, die Schulter, den Unterkiefer oder den Oberbauch, Atemnot. Achtung: Frauen haben oft nur **untypische Symptome** wie Oberbauch- oder Rückenschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen und fühlen sich extrem schwach.

Maßnahmen: Notruf wählen. Enge Kleidung lockern und mit **erhöhtem Oberkörper** lagern. Regelmäßig Bewusstsein und Atmung prüfen. Bei Bewusstlosigkeit in stabile Seitenlage bringen (s. o.), bei Aussetzen der Atmung eine Herzdruckmassage (s. o.) durchführen.

5. Schlaganfall:

Symptome: Sprach- oder Sehstörungen, Lähmungen, Schluckbeschwerden, Schwindel. Bei Verdacht sollten Sie nach dem **FAST-Schema** vorgehen: „Face“ (Gesicht): Gehen beim Lächeln beide Mundwinkel nach oben? „Arms“ (Arme): Können beide Arme nach vor-

ne gestreckt, und die Handflächen nach oben gedreht werden? „Speech“ (Sprache): Kann Ihr Gegenüber einen Satz mit klarer Aussprache nachsprechen? „Time“ (Zeit): Wenn es bei einem dieser Tests Probleme gibt, wählen Sie ohne Zeitverlust den Notruf 112.

Allerdings können unter Umständen lediglich untypische Beschwerden auftreten. Deshalb sollten Sie auch bei plötzlich auftretenden Schluckbeschwerden, Schwindel oder heftigen Kopfschmerzen den Notarzt rufen.

Maßnahmen: Notruf wählen. Den Betroffenen mit **erhöhtem Oberkörper** lagern. Regelmäßig Bewusstsein und Atmung prüfen. Bei Bewusstlosigkeit in stabile Seitenlage bringen (s. o.), bei Aussetzen der Atmung Wiederbelebung (s. o.) durchführen.

6. Unterzuckerung:

Symptome: Zittern, Hungergefühl, Schwindel, Bewusstseinstrübung

Maßnahmen: Bei Bewusstlosigkeit, wenn die Person schlaftrig ist oder nicht schlucken kann, den Notruf wählen. Bei Bewusstlosigkeit die Person in die stabile Seitenlage bringen (s. o.). Falls vorhanden, **Glukagon-Spritze** oder **Glukagon-Nasenspray** anwenden. Bei Aussetzen der Atmung Wiederbelebung (s. o.) durchführen. Ansonsten etwas Zuckerhaltiges zu trinken oder zu essen geben, z. B. Fruchtsaft, Limonade oder Gummibärchen. Schokolade eignet sich weniger, weil sie viel Fett enthält und dadurch den Blutzucker langsamer ansteigen lässt.



Der gute Rat am Schluss:

Ein medizinischer Notfall ist für den Betroffenen extrem beängstigend. Geben Sie ihm deshalb Sicherheit, indem Sie versuchen, trotz eigenem Schrecken wenigstens nach außen ruhig zu bleiben. Zeigen Sie ihm Zuwendung, beispielsweise indem Sie seine Hand halten. Versuchen Sie, den Betroffenen zu beruhigen. Das ist auch wichtig, weil sich durch Aufregung Herzschlag und Atmung beschleunigen. Das erhöht den Sauerstoffbedarf im Körper und verschlimmert die Luftnot bei Asthma oder Herzinfarkt.

Nierenerkrankung

Selbsthilfe: Mit diesen 10 einfachen Tipps halten Sie Ihre Nieren fit

Nierenerkrankungen verlaufen meist schmerzlos. Deshalb übersehen Ärzte häufig die versteckten Warnzeichen oder beginnen viel zu spät mit einer Therapie. Doch sowohl akute als auch chronische Beschwerden der beiden kleinen Organe können Ihr Leben verkürzen. Denn die Nieren reinigen täglich 1.800 Liter Blut, regulieren Ihren Blutdruck und bilden lebenswichtige Hormone. Lesen Sie, wie Sie die Anzeichen einer Nierenschwäche richtig erkennen und wie Sie mit konkreten Maßnahmen Ihre Nieren schützen können.

von Gudrun Nebel

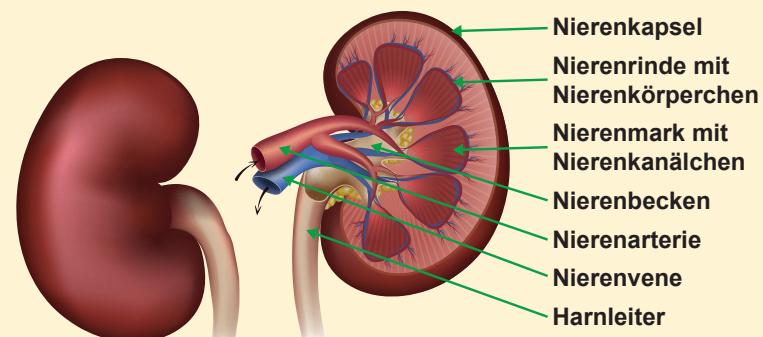
- Geschwollene Augenlider oder Knöchel am Morgen, die tagsüber verschwinden
- Ungewöhnlicher Juckreiz an Armen oder Beinen ohne erkennbare Ursache

Jedes Anzeichen verdient Ihre Aufmerksamkeit. Notieren Sie Veränderungen und Auffälligkeiten. So gewinnen Sie den besten Überblick über den Zustand Ihrer Nieren. Diese Eigenkontrolle bildet die Grundlage für Ihre Maßnahmen. Damit verlangsamen Sie das Fortschreiten der Erkrankung.

Ihre Nieren sind häufiger in Gefahr, als Sie denken

In Deutschland leiden mehr als 9 Millionen Menschen an einer chro-

So perfekt arbeiten Ihre gesunden Nieren



Die Nieren sind lebenswichtige Organe. Sie filtern täglich rund 1.800 Liter Blut und scheiden Abfallstoffe wie Medikamente oder Umweltgifte über die Harnleiter in die Blase aus. Hier wird der Harn gesammelt und dann bei Bedarf über die Harnröhre ausgeschieden. Ihre Nieren regeln Ihren Wasser-

und Salzhaushalt, Ihren Blutdruck und sorgen für ein stabiles Mineralstoffverhältnis. Die beiden kleinen Organe bilden Vitamin D und ein Hormon, das für Ihre Blutbildung nötig ist. Meist haben Menschen zwei Nieren, links und rechts der Wirbelsäule. Jede Niere ist etwa so groß wie eine Faust.

nischen Nierenerkrankung. Das Risiko steigt im Alter stark an. Dabei wissen 9 von 10 Betroffenen nichts von ihrer Erkrankung.

Die häufigsten Ursachen für eine Nierenschwäche sind:

- Diabetes
- Bluthochdruck
- langes Einnehmen von Schmerzmitteln und anderen Medikamenten
- chronische Nieren- oder Nierenbeckenentzündungen
- Nierenzysten
- zu wenig Trinken (unter 1 Liter pro Tag)

Verzehren Sie mehr als zweimal pro Woche Fertigprodukte, belasten Sie Ihre Nieren zusätzlich. Je früher Sie einen Auslöser erkennen und behandeln, desto besser schützen Sie Ihre Nieren vor bleibenden Schäden.

Behalten Sie die wichtigsten Werte genau im Blick

Es gibt einen Schnelltest für Nierenfunktionsstörungen. Wird dabei Albumin in Ihrem Urin festgestellt? Das könnte eine Frühwarnung für Nierenprobleme sein. Dieser Selbst-

Das sind die wichtigsten Werte für Ihre Nieren		
	Zielwert	Bedeutung für Sie
GFR (glomeruläre Filtrationsrate)	> 90 ml/min	Der zentrale Nierenwert, der aus Kreatinin und Cystatin C berechnet wird und die Filterleistung genau zeigt
Kreatinin im Blut (Serumkreatinin)	Frauen < 1,1 mg/dl, Männer < 1,3 mg/dl	Zentrale Nierenleistung, steigt aber erst ziemlich spät an
Cystatin C	< 0,95 mg/l	Genauester früher Marker für die Filtrierfähigkeit Ihrer Nieren
Eiweiß im Urin (Proteinurie)	< 150 mg/24h	Frühes Warnsignal, ist bereits leicht erhöht relevant
Kalium im Blut (Serumkalium)	3,6–5,2 mmol/l	Zu hohe oder zu niedrige Werte schädigen gleichzeitig Herz und Nieren
Blutdruck Systolisch/diastolisch	< 130/80 mmHg	Jeder Wert darüber lässt Nierenzellen schneller altern

test ist aber nie präzise. Vertrauen Sie deshalb nur solchen Parametern, die anzeigen, wie Ihre Nieren gerade wirklich arbeiten. Dann wissen Sie, ob Sie aktiv eingreifen müssen.

Lassen Sie diese Werte halbjährlich bestimmen, auch ohne Beschwerden. Bestehen Sie ausdrücklich auf die Messung von Cystatin C. Viele Ärzte unterschätzen diesen empfindlichen Marker immer noch, obwohl er für eine präzise Früherkennung essenziell ist. Die Laborwerte sind wichtig, doch

generell haben Sie die Gesundheit Ihrer Nieren zum großen Teil selbst in der Hand. Die wichtigsten 10 Maßnahmen haben wir hier für Sie unten gebündelt.



Der gute Rat am Schluss:

Lassen Sie Ihre Nierenwerte regelmäßig prüfen, wenn Sie häufig Schmerzhemmer wie Diclofenac oder Ibuprofen einnehmen müssen. Sie verengen die Blutgefäße der Nieren und behindern so deren Durchblutung.

Ihre 10-Punkte-To-do-Liste für maximale Nierenkraft:

- 1.** Trinken Sie mindestens 1 bis 1,5 Liter Wasser täglich, verteilt auf kleine Schlüsse alle zwei Stunden. Damit unterstützen Sie Ihre Nieren bei der Ausscheidung von Schadstoffen.
- 2.** Reduzieren Sie Ihre Salzaufnahme auf maximal 5 g täglich. In einer Studie der Universität Seattle/USA sank bei 1.200 Patienten mit Nierenschwäche dadurch der Kreatininwert um 20 % und das Risiko für Herzinfarkt/Schlaganfall um 16 %.
- 3.** Essen Sie täglich mindestens 30 g ballaststoffreiches Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Kohl, Rote Bete oder Zwiebeln. In einer Studie der Universität Bonn von 2023 reduzierte das bei 178 Betroffenen die Albuminurie um 24,2 % und senkte den systolischen Blutdruck um 8 mmHg – Ballaststoffe binden Schadstoffe

bereits im Darm und entlasten so die Nieren.

- 4.** Essen Sie regelmäßig Fisch oder Meeresfrüchte für Omega-3-Fettsäuren. Forscher der Universität Sydney werteten 2023 19 Studien mit über 25.000 Teilnehmern aus: Das senkt das Risiko für chronische Nierenerkrankungen um 13 %.

- 5.** Ersetzen Sie tierische Fette durch kaltgepresste Pflanzenöle wie Leinöl oder Olivenöl. Diese Fette reduzieren Entzündungen und schützen Ihre Blutgefäße.

- 6.** Fasten Sie ein- bis zweimal pro Woche 16 Stunden, etwa von 20 Uhr bis 12 Uhr mittags. Trinken Sie in dieser Zeit nur ungesüßten Kräutertee. Intervall-Fasten regt die Regeneration Ihrer Nierenzellen an.

- 7.** Bereiten Sie jede Hauptmahlzeit frisch zu und vermeiden

Sie kompromisslos industriell verarbeitete Produkte. So vermeiden Sie unnötige Zusatzstoffe, die Ihre Nieren belasten.

- 8.** Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft. Das verbessert die Durchblutung Ihrer Nieren und senkt Ihren Blutdruck.

- 9.** Kontrollieren Sie dreimal pro Woche morgens Ihre Urinfarbe. Hellgelb ist gut, dunkelgelb oder trüb deutet auf Dehydrierung oder Probleme hin.

- 10.** Gönnen Sie sich zweimal pro Woche ein basisches Fußbad. Ein EL Basensalz aufgelöst in 37 °C warmem Wasser entspannt Sie, fördert Ihre Durchblutung und unterstützt Ihre Entgiftungsprozesse. Lassen Sie Ihre Füße 30 Minuten baden.

Koronare Herzkrankheit

Statt Bypass oder Stent: Mit Stoßwellen spritzen neue Blutgefäße im Herzen

Bei den meisten Ärzten gilt eine Verkalkung der Herzkranzgefäße als unumkehrbar – doch das stimmt nicht. Denn nicht alle Zellen werden dauerhaft beeinträchtigt. Viele verfallen nur in eine Art Winterschlaf. Und diese lassen sich durch eine neuartige und noch wenig bekannte Stoßwellen-Therapie wieder aufwecken. Lesen Sie hier, wie das funktioniert und wann diese innovative Methode auch für Sie geeignet ist.

Verkalkungen lassen u. a. die Herzkrankgefäße enger werden und führen zu Durchblutungsstörungen des Herzens. Die Folgen sind anfallsartige Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust (**Angina pectoris**). Bei einem vollständigen Gefäßverschluss resultiert ein **Herzinfarkt**.

Durch eine Minderdurchblutung wird außerdem das Herzgewebe geschädigt und es kann sich mit der Zeit eine **Herzschwäche** (Herzinsuffizienz) entwickeln. Das Herz ist dann nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen. Organe und Muskeln sind dann nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt.

Die bisherigen Medikamente verbessern die Herzleistung nicht wesentlich

Hat sich eine Herzschwäche entwickelt, sollen Medikamente die Durchblutung verbessern oder das Herz entlasten. Die Herzleistung wird durch diese Mittel aber nicht wesentlich verbessert, weil sie das geschädigte Herzgewebe nicht heilen können.

Hier setzt die Stoßwellentherapie an. Stoßwellen sind Druckwellen – also besonders starke, nicht hörbare Schallwellen, die sich durch Luft und Wasser ausbreiten können. Die kennen Sie möglicherweise von orthopädischen Praxen. Dort werden sie z. B. eingesetzt, um Kalkablagerungen in Gelenken zu zertrümmern. Auch Nieren- und Gallensteine lassen sich durch diese energiereichen Wellen von außen zerstören.

Bei der kardialen Stoßwellentherapie geht es aber nicht darum, Kalkablagerungen in den Gefäßen zu zerstören. Das passiert bei einem anderen neu-

artigen Verfahren, der Intravaskulären Lithotripsie, mittels eines in die Gefäße eingeführten Ballonkatheters. Bei der kardialen Stoßwellentherapie wird das Herz dagegen von außen über die Haut mit kurzen Stoßwellen-Impulsen stimuliert, um einen **Heilungsprozess auszulösen**. In den Zellen wird u. a. die Produktion von speziellen Wachstumsfaktoren für Gefäßzellen (VEGF) gefördert.

So wirken die Stoßwellen:

→ Sie reaktivieren geschädigte Zellen. Diese bezeichnen Wissenschaftler als „Hibernating Myocardium“, auf Deutsch „überwinterndes Herzmuskelgewebe“. Diese Zellen befinden sich sozusagen in einer Ruhestellung. Die Stoßwellen fördern ihre Regeneration, sodass die Zellen wieder aktiv werden können.

→ Sie sorgen dafür, dass sich Bindegewebszellen in Gefäßzellen umwandeln, sodass sich im Herzmuskel **neue Blutgefäße** bilden, die die Durchblutung verbessern.

Erfolge ohne schwere Nebenwirkungen

Japanische und chinesische Wissenschaftler, u. a. der Universität Peking, werteten 2023 die Daten von 19 Stoßwellen-Studien mit insgesamt 1.254 Teilnehmern aus.

Das bewirkten die Stoßwellenbehandlungen in den Studien:

→ Die Anzahl der funktionsfähigen Zellen im Herzmuskelgewebe stieg.

Das sollten Sie über die kardiale Stoßwellentherapie wissen



- ◆ Die **Behandlung** erfolgt ambulant. Sie ist fast völlig schmerzfrei und dauert etwa 30 Minuten. Es sind meist drei bis neun Sitzungen, jeweils im Abstand von ca. 4 Wochen nötig.
- ◆ Die Therapie wird in Deutschland derzeit nur hier durchgeführt: **Schloßpraxen Meyer** in Hachenburg, Tel. 02662/94 66 246.
- ◆ Eine spürbare **Wirkung** tritt erst nach ein bis zwei Monaten ein.
- ◆ **Nebenwirkungen:** leichte Schmerzen während der Behandlung
- ◆ **Nicht geeignet** ist die Behandlung u. a., wenn Sie sich einer Krebstherapie unterziehen müssen oder einen nicht Stoßwellen-geeigneten Herzschrittmacher haben.
- ◆ Die **Kosten** für eine Sitzung betragen ab 1.000 €. Sie werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet, dürften aber mit einer größeren Verbreitung der Methode noch deutlich fallen.

- Die **Auswurfleistung** des Herzens verbesserte sich um **bis zu ca. 30 %**, im Schnitt ca. um 15 %.
- Die **körperliche Leistungsfähigkeit der Patienten** (gemessen als 6-Minuten-Gehstrecke) stieg um **bis zu ca. 50 %**, im Schnitt um ca. 20 %.
- Die Häufigkeit und der Schweregrad von **Angina pectoris** (anfallsartige Brustschmerzen und Engegefühl) nahmen deutlich ab.



Der gute Rat am Schluss: Die kardiale Stoßwellentherapie ist auch empfehlenswert, wenn Sie gerade einen Herzinfarkt überstanden haben. ■

Einfach abnehmen

Mit diesem unbekannten Vitalstoff überlisten Sie Ihr Hungergefühl

Sicher kennen Sie das Problem: Sie haben Hunger, obwohl Sie kurz vorher gegessen haben. Wenn Sie dann jedes Mal zu einem Snack greifen, steigt Ihr Gewicht mit der Zeit an. Hier hilft Ihnen Oleoylethanolamid (OEA). Nehmen Sie es vor einer Mahlzeit ein, werden Sie schneller satt. OEA aktiviert einen speziellen Rezeptor namens PPAR-Alpha, der Ihr Hungergefühl abschaltet und gleichzeitig die Fettverbrennung anregt. Erfahren Sie hier alles über diesen äußerst spannenden Vitalstoff und wie Sie ihn für Ihre Gewichtsreduktion einsetzen können. von Gudrun Nebel

Nach dem Essen von ölsäurereichen Fetten, wie Olivenöl, Nüssen oder Avocado, wandelt Ihr Dünndarm die Ölsäure in Oleoylethanolamid um. Dieser Stoff aktiviert den PPAR-Alpha-Rezeptor (Peroxism-Proliferator-aktivierten Rezeptor Alpha). Er leitet eine Botschaft über die Nervenbahnen vom Darm direkt in Ihr Gehirn weiter und meldet: „Du bist satt.“ So wird das **Hungergefühl gestoppt**, noch ehe Sie zu viel essen. Gleichzeitig sorgt OEA dafür, dass Ihre Körperzellen mehr Fett abbauen und als Energie nutzen. Das mindert sogar Entzündungen in Ihrem Körper.

Diese Vorteile bringt Ihnen OEA:

- Sie werden schneller satt und nehmen leichter ab, weil OEA das Sättigungssignal vom Darm an Ihr Gehirn verstärkt und Sie dadurch automatisch weniger essen.
- Sie schützen Ihr Gehirn, weil OEA entzündliche Prozesse dämpft, die mit Erkrankungen wie Parkinson in Verbindung stehen.
- Sie bremsen schädliche Entzündungen, weil OEA Botenstoffe im Körper senkt, die Entzündungen anfeuern.
- Sie lindern Schmerzen, weil OEA in ähnlichen Schaltkreisen wirkt wie Ihre körpereigenen schmerzhemmenden Stoffe.
- Sie reduzieren Fett in der Leber, weil OEA den Fettabbau anregt und die Einlagerung von Fett in die Leberzellen verringert.

- Sie senken schädliche Blutfette wie Triglyceride, weil OEA den Fettstoffwechsel so steuert, dass weniger Fett im Blut zirkuliert.
- Sie erhöhen Ihr „gutes“ HDL-Cholesterin, weil OEA die Verarbeitung von Fetten verbessert und den Anteil schützender Blutfette begünstigt.
- Sie stabilisieren Ihren Blutzucker und schützen sich so vor Diabetes, weil OEA dafür sorgt, dass nach dem Essen weniger Zuckerspitzen im Blut entstehen.

Viele Forscher und moderne Ernährungsmediziner setzen aufgrund dieser Forschungsergebnisse große Hoffnungen in diese noch recht unbekannte Biosubstanz. Denn durch unsere ungesunde westliche Ernährungsweise nehmen Übergewicht, schleichende Entzündungen sowie Fettleber ständig zu. Mit OEA steht nun endlich ein nebenwirkungsfreier Vitalstoff zur Verfügung, der viele dieser negativen Effekte ausgleichen kann.

Die klaren Aussagen sind wissenschaftlich belegt

Forscher der Universität in Trabiz/Iran testeten 2024 Oleoylethanolamid an 56 übergewichtigen Personen. Über acht Wochen nahmen die Teilnehmer täglich 250 mg OEA ein. Ihr Körpergewicht reduzierte sich um 4,8 %, der Tailenumfang schrumpfte um 5,3 %. Die Entzündungsmarker im Blut sanken deutlich: das C-reaktive Protein (CRP) um 28 %, der Tumornekrosefaktor Alpha um 22 %. Auch die Leberwerte

wie ALT (Alanin-Aminotransferase) und AST (Aspartat-Aminotransferase) verbesserten sich nachweisbar. Oleoylethanolamid hilft also nicht nur dabei, Ihren Hunger zu reduzieren, sondern bekämpft auch Entzündungen und entlastet Ihre Leber.

Verlassen Sie sich aber nicht allein auf Oleoylethanolamid. Es ist auf jeden Fall sinnvoller, wenn Sie sich von vornherein gesund und möglichst kalorienarm ernähren. Dann müssen Sie die Folgen einer zucker- und fettreichen Ernährung nicht mithilfe eines Vitalstoffs ausbügeln. Mit OEA als Präparat gehen Sie aber einen ersten Schritt in die richtige Richtung. Für ein dauerhaft optimales Körpergewicht sollten Sie die gesunde Ernährung und Ihre regelmäßigen Bewegungseinheiten nicht vernachlässigen. Wir empfehlen Ihnen dazu jeden Tag mindestens eine halbe Stunde strampes Gehen, Radfahren oder leichte Gymnastikübungen.

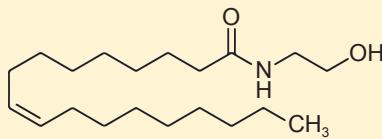
Was Ihnen Ihr Arzt vielleicht nicht erzählt

Ihr Arzt kennt Oleoylethanolamid vermutlich noch nicht. Und auch die erstaunlichen Wirkungen dieses Appetit-hemmenden Vitalstoffs sind ihm unbekannt. In den wenigen Minuten Ihrer Arztsprechstunde geht es daher eher um Laborwerte, Diagnosen und Rezepte, vielleicht um weniger essen oder um schulmedizinische Appetitzügler wie Phentermin oder Rimabant. Diese greifen direkt in Ihr Gehirn ein und bergen Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, Herzrasen oder Abhängigkeit. OEA, der körpereigene Stoff, nutzt dagegen den natürlichen Weg vom Darm zum Gehirn. Somit ist OEA sicher und Sie spüren keine unangenehmen Folgen.



Der gute Rat am Schluss:
OEA ist kein Allheilmittel, aber ein sehr wirksamer Baustein für Ihre nachhaltige Gewichtskontrolle. Nehmen Sie direkt zu der täglichen Einnahme Ihres OEA-Präparats einen Esslöffel natives Olivenöl. Es steigert die körpereigene OEA-Produktion und verstärkt so den Sättigungseffekt.

So nutzen Sie OEA richtig und sicher



Oleoylethanolamid – OEA

- ◆ Nehmen Sie täglich **250 mg** ein. So fühlen Sie sich schnell satt.
- ◆ Für die beste Wirkung schlucken Sie die Kapseln ca. 30 Minuten **vor Ihrer größten Mahlzeit**. Das ist vermutlich Ihr Mittag- oder Ihr Abendessen. Das reicht für die beste Wirkung. Die Zeit vor dem Essen ermöglicht es dem Molekül, rechtzeitig seine Wirkung zu entfalten.
- ◆ Trinken Sie zu den Kapseln **ein Glas Wasser**. Das lässt OEA schnell wirken und das Sättigungssignal an Ihr Gehirn senden.
- ◆ Produkt 1: **Super Nutrition OEA 125 mg**. Für eine Monatsration mit 60 Kapseln zahlen Sie ab ca. 35 €. Sie erhalten es bei: www.fruugo.de oder bei www.joom.de.
- ◆ Produkt 2: **California Gold Nutrition OEA 125 mg**. Hier benötigen Sie nur 10 bis 15 € monatlich. Sie erhalten es bei: www.iherb.com, bei www.amazon.com oder bei www.walmart.com.
- ◆ Meiden Sie Zucker und Weißmehlprodukte. Sie führen zu schnellen Blutzuckeranstiegen und -abfällen. Das führt zu Heißhungeranfällen. Sie stören damit die **Appetitregelung** und schwächen die Wirkung von Oleoylethanolamid.
- ◆ Verzichten Sie komplett auf Zwischenmahlzeiten. Jede kleine Mahlzeit unterbricht Ihr **natürliches Sättigungssignal** und erschwert die Regulierung Ihres Hungergefühls.
- ◆ Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser. Flüssigkeit füllt Ihren Magen und unterstützt die **Übertragung der Sättigungssignale** an Ihr Gehirn.

Ihre Fragen an Länger und gesünder leben

Was hilft gegen Muskelzuckungen?

Herr R. G. aus F. fragt: Seit sechs Wochen leide ich unter unkontrollierbaren Muskelzuckungen und Schwäche in den Beinen. Die Ärzte finden keine Ursache. Kann das neurologisch sein und was kann mir helfen?

Länger und gesünder leben antwortet: Muskelzuckungen und Beinschwäche deuten auf eine neurologische Übererregbarkeit hin. **Magnesium** hilft effektiv. Die Universität Heidelberg wies das 2023 in einer Studie mit 120 Personen nach. Mit 300 mg täglich reduzierten die Teilnehmer die Symptome um 60 %. Magnesium reguliert das Zusammenspiel von Muskelkontraktion und -entspannung. Zusätzlich unterstützt Sie die **progressive Muskelentspannung nach Jacobson** bei der Beruhigung Ihrer Nerven. Unter www.youtube.com finden Sie Anleitungen. Spannen Sie Ihre Beinmuskeln 5 Sekunden an, entspannen Sie sie 15 Sekunden lang.

Praktisch bedeutet das für Sie:

- Nehmen Sie morgens, 30 Minuten vor dem Frühstück, 150 mg Magnesium mit Wasser ein.
- Abends nochmals 150 mg vor dem Schlafengehen.
- Praktizieren Sie abends 15 Minuten Progressive Muskelentspannung.
- Vermeiden Sie Koffein und Nikotin, da sie Nervenzellen reizen.

Unser Rat: Tragen Sie lockere Kleidung, um die Muskeldurchblutung zu fördern und Zuckungen zu reduzieren. ■

Womit Konzentrationsprobleme verbessern?

Frau G. V. aus E. fragt: Nach einer Covid-Infektion im Sommer 2025 habe ich Konzentrationsprobleme und bin geistig erschöpft. Was hilft mir?

Länger und gesünder leben antwortet: Ihre Anzeichen deuten auf ein Post-Covid-Syndrom hin. Dabei leiden über 50 % der Betroffenen noch mehr als 18 Monate nach dem Infekt an Erschöpfung und Konzentrationsproblemen. Gezieltes **körperliches Ausdauertraining** verschafft Ihnen Linderung. In Studien der Universität Magdeburg (2024) verbesserte moderate Bewegung bei den meisten Teilnehmern Erschöpfung und Lebensqualität. Sie steigerten ihre geistige Leistungsfähigkeit und erholten sich besser. Starten Sie mit 10 Minuten täglichem Spazierengehen, Radfahren oder Schwimmen und steigern Sie sich innerhalb von sechs Wochen auf 30 Minuten.

Unser Rat: Nehmen Sie täglich zusätzlich 1.000 mg Omega-3-Fettsäuren als Fisch- oder Algenöl und 1.000 µg Vitamin B₁₂ ein. Omega-3 wirkt im Gehirn entzündungshemmend und Vitamin B₁₂ aktiviert Botenstoffe für eine schnellere Signalübertragung zwischen den Nervenzellen. ■

Was tun gegen kalte Hände und Füße?

Frau H. M. aus K. fragt: Ich habe draußen ständig kalte Hände und Füße, obwohl ich warm angezogen bin. Haben Sie einen Rat?

Länger und gesünder leben antwortet: Die Anwendungen nach Pfarrer Kneipp sind hervorragend geeignet, um Ihren kalten Händen und Füßen entgegenzuwirken. Diese können Sie ganz einfach zu Hause durchführen.

Duschen Sie täglich Ihre Arme und Füße warm und kalt ab: Halten Sie den Duschkopf 30 Sekunden mit warmem Wasser zunächst an Ihre Hände und dann an Ihre Füße. Wechseln Sie dann für jeweils 15 Sekunden zu kaltem Wasser. Wiederholen Sie diesen Ablauf dreimal hintereinander. So trainieren Sie Ihre Gefäße und fördern wirksam Ihre Durchblutung.

Unser Rat: Streifen Sie nach dem Wechselduschen das Wasser mit den Händen ab und ziehen Sie warme Socken an. Bewegen Sie Ihre Hände und Füße, um einen zusätzlichen Trainingseffekt zu erhalten. ■

Tanzen

Warum Körper und Seele jubeln, wenn Sie mal wieder das Tanzbein schwingen

Tanzen ist nicht nur etwas für Junge. Es macht in jedem Alter Spaß, hält fit und ist eine gute Gelegenheit, um Kontakte zu knüpfen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Tanzen sogar Demenz oder Muskelschwund vorbeugen und viele weitere Beschwerden lindern kann. Auf geht's: Let's Dance! Was diese B- und C-Promis in der gleichnamigen TV-Show können, schaffen Sie schon lange.

Tanzen ist etwas ganz Natürliches. Die Fähigkeit, einem Rhythmus zu folgen, ist uns angeboren. Bereits Neugeborene reagieren auf Taktänderungen, haben also schon ein Rhythmusgefühl. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Tanzen nicht nur Spaß macht, sondern auch eine ganze Reihe von positiven Effekten auf den Organismus hat.

So nützt Tanzen Ihrer Gesundheit:

- ➔ Es steigert Ihre **körperliche Fitness** und macht Sie leistungsfähiger.
- ➔ Es kräftigt die **Muskulatur** und steigert die **Beweglichkeit**.
- ➔ Es fördert den **Gleichgewichtssinn** und bewahrt Sie vor Stürzen.
- ➔ Es verbessert die **Körperhaltung** und hilft gegen Gelenk- und Rückenschmerzen.
- ➔ Es stärkt **Herz und Kreislauf**.
- ➔ Es unterstützt Ihr **Immunsystem**.
- ➔ Es verbrennt Kalorien und hilft Ihnen bei der **Gewichtskontrolle**.
- ➔ Es baut **Stress** ab und hebt die **Stimmung**.
- ➔ Neue Schritte und Bewegungen zu erlernen, ist ein gutes **Gehirnjogging**, das langfristig sogar Ihr Risiko für eine Alzheimer-Demenz senkt. Außerdem verknüpft Tanzen die sportliche Aktivität perfekt mit Geselligkeit. Auch das trägt zum Erhalt Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit bei.

Die positiven Effekte auf die Psyche werden in der **Tanztherapie** ganz gezielt genutzt, um beispielsweise Depressionen zu lindern.

Tanzen senkt Ihr Sturzrisiko und macht Ihre Abwehr stark

Ein internationales Forscher-Team der Universitäten von Erlangen, Sydney/Australien und Tokio/Japan analysierte 2016 die Daten von sieben Studien, die den Effekt von Tanztraining untersuchten. Insgesamt nahmen 660 Senioren über 60 Jahren teil. Trainiert wurde nach Anleitung im Mittel 3-mal pro Woche jeweils 15 Minuten. Nach durchschnittlich 14 Wochen hatten sich die Tänzer bei Reaktions- und Gleichgewichtstests deutlich verbessert, und die Häufigkeit von Stürzen reduzierte sich um **58 %**.

Und das Beste: Tanzen muss sich – was die positiven Wirkungen auf Ihre Psyche und geistige Fitness angeht – absolut nicht hinter „richtigen“ Sportarten wie Joggen oder Radfahren verstecken. Das zeigt sehr eindrucksvoll eine Analyse der Universität Sydney/Australien von 2024. Die Forscher werteten Studien aus, in denen Tanzen mit anderen Bewegungsformen verglichen wurde. Es zeigte sich: Gegen **Gedächtnis-Probleme** und **Stress-Symptome** wirkt Tanzen sogar besser als andere Sportarten. Gegen **Ängstlichkeit** und **Depressionen** wirkt es zumindest genauso gut.

Das sind doch prima Nachrichten. Vielleicht wäre Tanzen ja eine passende Alternative für Sie!



Der gute Rat am Schluss:

Um zu tanzen, brauchen Sie nicht unbedingt eine Anleitung und auch keinen Partner. Schalten Sie einfach Musik ein, die Ihnen gefällt, und legen Sie los.

So starten Sie (wieder) mit dem Tanzen



- ◆ Seniorenbegegnungsstätten veranstalten oft kostenlose regelmäßige Tanznachmittage.
- ◆ Viele **Tanzschulen** bieten auch Kurse speziell für Senioren an (acht Stunden ca. 100 € pro Person).
- ◆ Für eine Tanztherapie brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Bei diesem psychotherapeutischen Verfahren wird kreative Bewegung genutzt, um Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten. Eine Einzelstunde (60 Minuten) kostet ca. 60 €. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Um etwas zu bewirken, sollten Sie ein bis zwei Stunden pro Woche über zwei bis vier Monate einplanen. Tanztherapeuten in Ihrer Nähe finden Sie auf der Seite des Berufsverbandes der TanztherapeutenInnen Deutschlands www.btd-tanztherapie.de, klicken Sie auf der Leiste auf „Therapeuten“.

Sitztanz

Probleme mit dem Gehen oder Stehen müssen Sie nicht vom Tanzen abhalten. Tanzen Sie einfach im Sitzen!

Kombinieren Sie dazu einfach die folgenden **Übungen** nach Lust und Laune:

- ◆ Heben Sie abwechselnd ein Bein an und senken Sie es wieder ab.
- ◆ Kreisen Sie abwechselnd mit den Armen nach vorne und hinten.
- ◆ Kreisen Sie mit den Schultern nach vorne und hinten.
- ◆ Drehen Sie den Kopf langsam nach links und rechts.
- ◆ Wippen Sie abwechselnd mit den Füßen hin und her. ■

AKTUELLES

Prostata-Krebs Eine gute Selen- Versorgung senkt Ihr Risiko um 39 %

Viele Studien haben in der Vergangenheit den Zusammenhang zwischen dem Spurenelement Selen und Prostata-Krebs untersucht. Die Ergebnisse waren allerdings nicht eindeutig. Es gab sogar eine Untersuchung, in der Selen das Risiko erhöht hat. Doch so langsam zeichnet sich **ein klarer Schutzeffekt** ab. Darauf weist auch eine Analyse der Universität von Sandadsch/Iran hin, die im Dezember 2025 im *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* erschienen ist. Die Forscher haben dafür insgesamt elf wissenschaftlich hochwertige Studien zusammengefasst. Danach senkten gute Selen-Blutwerte das Risiko für Prostata-Krebs um 11 %.

Allerdings sind die Blutwerte oft nur eine Momentaufnahme (Verfälschung durch Selen-reiche Mahlzeiten). Dagegen spiegelt der Selengehalt der Fußnägel die **langfristige Versorgungslage** besser wider. Bei Probanden mit hohen Nagel-Selenwerten war das Risiko für Prostata-Krebs sogar um 39 % geringer.

Was Sie tun können: Täglich benötigen Sie etwa 80 bis 100 µg Selen. Mit der Nahrung kommen wir wegen der selenarmen Böden in Deutschland jedoch kaum über 50 µg. Den Rest sollten Sie also durch ein Nahrungs-

ergänzungsmittel decken. Am besten nutzen Sie ein Multi-Präparat, das Ihnen auch alle weiteren Spurenelemente und Vitamine liefert (erhältlich in Drogerien oder Supermärkten, Monatskosten ca. 5 €).

Arthrose im Knie Tai-Chi hilft 3 von 4 Patienten sehr gut

An der Universität von Melbourne/Australien absolvierten 178 Probanden ein 12-wöchiges Tai-Chi-Training. Eine gleich große Kontrollgruppe erhielt lediglich allgemeine Gesundheitstipps. Die Teilnehmer litten mindestens **seit sechs Jahren an starken Knieschmerzen**: Auf einer Schmerz-Skala von 0 bis 10 wurden sie durchschnittlich mit 6,1 Punkten bewertet.

Durch das Tai-Chi-Training sanken die Schmerzen im Schnitt auf 3,5 Punkte ab (42 % Reduktion). In der Kontrollgruppe gingen die Schmerzen nur auf 4,8 Punkte zurück (21 % Reduktion). Insgesamt verspürten **73 % der Probanden** aus der Tai-Chi-Gruppe **eine deutliche Verbesserung** ihrer Knieprobleme – aber nur 47 % aus der Kontrollgruppe. Diese Ergebnisse wurden im November 2025 in *JAMA Internal Medicine* vorgestellt.

Was Sie tun können: In der Studie hatten die Probanden an einem **Online-Kurs** teilgenommen. Vorteil: Sie können zu Hause und nach eigenen Zeitvorlieben üben. Online-Präventions-Kurse werden mittlerweile auch von den Krankenkassen bezahlt. Eine Übersicht finden Sie im Internet unter www.gesundheitskurs.de.

Virus-Infekte

Achtung: Hinterher droht ein Herzinfarkt!

Virus-Infekte z. B. der Atemwege hinterlassen nur selten langwierige Schäden. Doch dieser Eindruck trügt – denn neue Untersuchungen zeigen immer deutlicher, dass nach einem Infekt Ihr Risiko für einen **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall** oft noch Wochen oder sogar Monate deutlich erhöht ist. Wie gefährlich das tatsächlich ist, hat im Dezember 2025 ein Team der Universität von Kalifornien in Los Angeles/USA im *Journal of the American Heart Association* berechnet. Als Basis dienten die Daten aus 155 Studien weltweit.

So liegt beispielsweise das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall im ersten Monat nach einer Corona-Infektion dreimal höher als normal. Nach einer Grippe ist es sogar **vier- bis fünffach erhöht!** Als Ursache werden vor allem virusbedingte Entzündungen in den Gefäßen diskutiert, die erst sehr langsam wieder abklingen.

Was Sie tun können: Sie sollten sich in den ersten Wochen nach einer schweren Infektion (neben Grippe und Corona z. B. auch nach Harnwegsinfekten oder Gürtelrose) keinesfalls zu stark anstrengen. **Schonung** ist angesagt.

Denken Sie außerdem daran: Mit den üblichen **Impfungen** lassen sich viele Infekte (und deren Langzeitfolgen) von vornherein verhindern. Impfungen reduzieren deshalb Ihr Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle ähnlich effektiv wie Blutdrucksenker oder ein Rauchstopp.

Länger und gesünder leben

Herausgegeben von: **maxLQ**, einem Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH (Fachverlag für Informationsdienste), Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn, www.maxlq.de

Geschäftsführer: Richard Rentrop

Herausgeber: Daniel Feyen, Bonn

Redaktionell Verantwortlicher: Daniel Feyen, FID Verlag GmbH, Adresse s. o.

Chefredaktion: Dr. Ulrich Fricke, Niederwürzbach (v. i. S. d. P.)

Co-Autorinnen: Dr. Heidrun Gallas, Gudrun Nebel

Redaktionssteuerung: Ute Nardenbach

Fotos: www.stock.adobe.com

Satz: form+sign, Alpenrod

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Länger und gesünder leben erscheint 18-mal im Jahr. Aufgrund gestiegener Kosten berechnen wir ab sofort eine Versandpauschale von 1,55 € je Versendung.

© 2026 by FID Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nicht gestattet. ISSN 1437-1723

So können Sie *Länger und gesünder leben* abonnieren: Schicken Sie Ihre schriftliche Bestellung an *Länger und gesünder leben*, Leserservice, Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn. Noch einfacher geht's per Fax an 0228/3 69 64 99.

An diesen Orten ist *Länger und gesünder leben* für Sie tätig: FID Verlag GmbH, Redaktion *Länger und gesünder leben*, Postfach 201361, 53143 Bonn (für Fragen zu den Themen aus *Länger und gesünder leben*), Leserservice, Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn, Tel.: 0228/9 55 04 20, Fax: 0228/3 69 64 99 (für Bestellungen, Fragen, Mitteilungen, die das Abonnement, den Versand, Rechnungen etc. betreffen). **Unser Leserservice ist täglich 24 Stunden für Sie erreichbar.**

Versandservice: Logistik Center Rheinland, Industriestr. 7, 53359 Rheinbach

Bitte beachten Sie:

Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in *Länger und gesünder leben* veröffentlichten Informationen und Tipps können jedoch die ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, einen Arzt um Rat zu fragen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leseranfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art, die die monatliche Ausgabe betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar. Sie erhalten im Rahmen Ihres Abonnements 12 Ausgaben im Jahr zuzüglich 6 Spezialreporten, die gesondert in Rechnung gestellt werden. Dieser Ausgabe liegt das monothematische Supplement „Stress vermeiden“ bei.

Osteoporose Warum Sie unbedingt auch Vitamin K₂ benötigen

Ärzte verordnen gegen Osteoporose (Knochenschwund) vor allem zwei Vitalstoffe: **Kalzium**, das die Knochen hart macht, und **Vitamin D**, das die Kalziumaufnahme im Darm verbessert. Doch perfekt wird Ihr Osteoporose-Schutz erst, wenn Sie zusätzlich Vitamin K₂ einnehmen. Das zeigt erneut eine Studie der Universität Hangzhou/China vom November 2025 in *Frontiers in Endocrinology*.

Die Forscher werteten die Daten von 2.570 Osteoporose-Patienten aus. Bei denen, die zusätzlich Vitamin K₂ erhalten hatten, war der Wert des **aktiven Osteokalzins** fast um das Doppelte angestiegen. Dieses kleine Protein wird durch Vitamin K₂ aktiviert und kann dann große Mengen an Kalzium binden. Nur so wird das Mineral überhaupt in den Knochen eingebaut (und nicht zum Beispiel in den Blutgefäßen abgelagert).

Was Sie tun können: Ein gutes Vitalstoffpräparat gegen Osteoporose sollte neben Kalzium und Vitamin D also immer auch Vitamin K₂ enthalten. Präparatebeispiele: Eunova Duo Protect, Calcium Verla vital, Solarvit Osteo D3/K2 (Monatskosten 20 bis 25 €; in Versandapothen oft deutlich billiger).

Schmerztabletten B-Vitamine verdreifachen die Wirksamkeit

Die Wirkung gängiger NSAR-Schmerzmedikamente wie ASS, Diclofenac oder Ibuprofen lässt sich durch einfache Vitamin-B-Präparate deutlich verbessern. Das zeigt eine Studie der Universitätsklinik in Incheon/Südkorea, die im Dezember 2025 in *PLoS One* veröffentlicht wurde. Insgesamt 201 Patienten erhielten wegen schmerzhafter Fußschäden (u. a. Fersensporn, Reizungen der Achillessehne oder Arthrose) ein

NSAR. Die Hälfte von ihnen nahm zusätzlich einen **Vitamin-B-Komplex** ein – also ein Präparat, das alle neun B-Vitamine in den offiziell empfohlenen Tagesdosierungen enthält. Nach vier Wochen waren die Schmerzen in der Vitamin-B-Gruppe dreimal so stark zurückgegangen wie durch das Schmerzmittel allein.

Was Sie tun können: B-Vitamine fördern die Regeneration und Energieversorgung der Nerven und hemmen Entzündungen. Entsprechende Vitamin-B-Präparate erhalten Sie kostengünstig in Supermärkten oder Drogerieketten. Damit können Sie Schmerzmittel (und deren Nebenwirkungen) deutlich reduzieren.

Anti-Aging Mit Vitamin D bleiben Ihre Zellen länger jung

Vitamin D kann den natürlichen Alterungsprozess der Zell-DNA bremsen. Das geht aus einer Studie der Universität von Augusta/USA hervor, über die das *American Journal of Clinical Nutrition* im November 2025 berichtete.

Jede Körperzelle besitzt im Zellkern eine Kopie des Erbmaterials DNA, das in den Chromosomen verpackt ist. An deren Enden sitzen als schützende Endkappen die **Telomere**. Diese Strukturen aus DNA und Proteinen stabilisieren den DNA-Faden – ähnlich wie die Plastik- oder Metallkappen eines Schnürsenkels. Doch mit jeder Zellteilung werden unsere Telomere

ein Stück kürzer. Irgendwann liegt dann der „DNA-Schnürsenkel“ schutzlos da und wird instabil. Die Zelle stirbt ab. Kurze Telomere stehen mit vielen **Alterserscheinungen** im Zusammenhang – z. B. Arthrose, Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Doch Sie können die ständige Verkürzung der Telomere (und damit Ihre Zellalterung) bremsen, beispielsweise durch den Abbau von Stress oder durch mehr Bewegung. Nach der neuen Untersuchung klappt das auch gut mit Vitamin-D-Tabletten. Die 1.031 Probanden im Alter über 50 nahmen vier Jahre lang täglich **2.000 Einheiten Vitamin D** oder zur Kontrolle ein wirkstofffreies Placebo ein. Bei Studienschluss waren die Telomere in der Kontroll-Gruppe durchschnittlich 140 DNA-Basenpaare kürzer als in der Vitamin-D-Gruppe. Das entspricht etwa einem Telomer-verlust von drei Jahren.

Was Sie tun können: Nehmen Sie vor allem in der Zeit zwischen Oktober bis Ostern („**von O bis O**“) ein Vitamin-D-Präparat ein. In diesen Monaten steht die Sonne bei uns so flach, dass ihre Energie nicht ausreicht, um die körpereigene Vitamin-D-Produktion anzuregen.

In der nächsten Ausgabe

- **Diabetes:** Vitalstoffe statt Medikamente
- **Hämorrhoiden:** Was Ihnen wirklich hilft
- **Putzmittel:** Giftalarm im Haushalt

Gesundheit leicht gemacht! Sie fragen und NEO antwortet!

Entdecken Sie jetzt unseren virtuellen **Gesundheitsassistenten in Ihrem Online-Bereich GESUNDHEIT.digital+**.

Probieren Sie es jetzt aus unter premium.maxiq.de. Dort finden Sie auch ein praktisches Anleitungsvideo.



Unser exklusiver Service für Sie:

Haben Sie Fragen zu den aktuellen Themen in *Länger und gesünder leben*? Unsere Heilpraktikerin **Gudrun Nebel** hilft Ihnen gern weiter. Bitte halten Sie dafür Ihr Passwort bereit. Das Passwort für den Monat Februar lautet **Rote Bete**.

Termin: Donnerstag, den 19. Februar 2026, von 16 bis 18 Uhr,
Tel.: 0228/82 05 73 01