



Prof. Hademar Bankhofer

s mit der krise

Im mittleren Alter ist eine Vielzahl von Krankheiten zu vermeiden. Um zu schaffen zu lassen bei seinen Aktivitäten. Freizeitsport der Erste und mehr so fit in dem Volksmund. Aussage: „Das ist das am männlichen Testosteron kein Mann. Harmonie ist weinlichen Körper. Es wird nur mit dem Alter inaktiv, in körpergebunden ist. Wichtig: Es ist etwas für den Ähnlichkeit zu der Lebensdauer stärkt das Gefühl. Man ähnliche Hormone wieder Aktivität bringen. Die Heilpflanze kann helfen. Speziell aufbereitetes Extraktschornklee-Mischung mit

GESUNDHEIT IN KÜRZE

Geben Sie Erregern keine Chance

Ansteckend. Erkältungen und grippale Infekte werden von Mensch zu Mensch übertragen. Während man sich gegen einen hustenden Sitznachbarn nur schwer wehren kann, kann man seine eigene Sphäre bestmöglich schützen. Oft die Hände waschen, Türgriffe möglichst meiden, für frische Luft sorgen und ausgewogen essen.



Überheizte Räume als Problem

Kalt, warm. Freilich, wenn es draußen kalt ist, werden die Heizleistungen hochgefahren. Doch die warme Heizungsluft ist extrem trocken. Sie führt zum Austrocknen der Schleimhäute, die ihrer Aufgabe als Schutzbarriere gegen Erreger nicht mehr nachkommen können. Vor allem in den Schlafräumen sollte daher nicht zu stark geheizt sein.



In Industriestaaten sterben die meisten Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Omega 3 gegen die Todesursache Nummer 1

Herz-Kreislauf-Erkrankungen effizient vorbeugen

Den Begriff Omega-3-Index sollte man sich seiner Gesundheit zu liebe merken.

Geheimnis. Nirgendwo auf der Welt werden so viele Menschen so alt wie in Japan. Der Grund dafür erschließt sich auch gleich, wenn man ihre Ernährung betrachtet, die zum großen Teil aus Fisch besteht, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist.

Der Begriff Omega-3-Index ist noch den Wenigsten bekannt. Das sollte sich ändern wenn man bedenkt, dass er im direkten Zusammenhang mit plötzlichem Herztod und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht.

Omega-3-Index. Der Omega-3-Index erfasst den Spie-

gel einer Person an maritimen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (die aus dem Fisch- oder Algenöl und NICHT die Omega-3-Fettsäuren ALA aus Leinöl, Hanföl, Chiasamen oder Walnüssen).

Der vorgeschlagene Zielbereich liegt bei 8 bis 11 %, doch in Österreich liegen über 70 % unter diesem Zielbereich. Der plötzliche Herztod tritt hierzulande 20-mal häufiger auf als in Japan. Dort liegt die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung im Omega-3-Index Zielbereich von 8 bis 11 %...

Messung des Index wird klinischer Alltag

Labor. Die Messung des

Omega-3-Index gehört in den USA bereits zur klinischen Routine. In Deutschland und Österreich ist dieser Wert noch sehr vielen unbekannt und wird deshalb – noch – nur selten gemessen.

Versorgung. Mit 2 g Omega 3 (EPA und DHA) kann man den Omega-3-Index signifikant erhöhen. Zur Hemmung von Entzündungen, die sehr viele Krankheiten und Beschwerden zur Ursache haben, zeigt eine tägliche Versorgung von 2 bis 4 g sehr gute Ergebnisse. Eine Dosierung von unter 1 g hingegen brachte den Omega-3-Index nicht einmal in die Nähe des vorgeschlagenen Zielbereichs.

