DER SMARTGUIDE FÜR

2020

3,60 Euro

GESUNDHEIT & PFLEGE

VORSORGE 2020

Spezial

Gesunde Ernährung gegen die „zweite Welle": Wie Sie Ihr Immunsystem gegen Corona und andere Krankheiten aufrüsten!

Jetzt an morgen denken - für mehr Energie im Alter

Aktiv gesund – machen Sie mit!

Mit effektiven Übungen für zuhause

Bluthochdruck senken ohne Medikamente

Bluthochdruck wird oft schon in jungen Jahren angelegt und führt zu einer starken mechanischen Belastung der Blutgefäße. In der Folge verlieren diese ihre Elastizität und werden starr, wodurch der Blutdruck weiter ansteigt. Zusätzlich kommt es in den betroffenen Gefäßen schneller zu einer Arterienverkalkung (Atherosklerose) und zu Herzinsuffizienz.

Natürliche Blutdrucksenker
Zu hoher Blutdruck kann Fallweise auch mit natürlichen Vitalstoffen statt Medikamenten behandelt werden. Informieren Sie sich hier über die alternativen Möglichkeiten.

Der Bluthochdruck (Hypertonie) lässt sich medikamentös zuverlässig behandeln. Doch mit Fortdauer der Behandlung werden immer höhere Dosen an Blutdrucksenkenden Mitteln (Antihypertensiva) oder sogar mehrere verschiedene Medikamente notwendig. Damit steigen auch die möglichen Probleme bezüglich Nebenwirkungen und Wechselwirkungen (Interaktionen). Daher rücken blutdruckregulierende Vitalstoffe immer mehr in den Fokus der Therapie.

Coenzym Q10

Beim Coenzym Q10 funktioniert die Eigenproduktion altersabhängig etwa bis zum 40. Lebensjahr. Danach wird dieser Vitalstoff essenziell und er muss von außen zugeführt werden. Die besondere Bedeutung des Coenzym Q10 liegt in seiner Rolle als Grundbaustein für die Energiebildung in den Körperzellen. 95 Prozent der Energiebildung im Menschen ist vom Coenzym Q10 abhängig. Schon ein Verlust von wenigen Prozent vermindert die körpereigene Energiebildung deutlich und der Organismus wird krank. Am effektivsten hat sich die Gabe von oxidiertem Coenzym Q10 (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold von Pharma Nord) erwiesen.

Pycnogenol

Pycnogenol ist – wenn genügend Q10 vorhanden ist – ebenfalls in der Lage, die Stickstoffkonzentration zu erhöhen und so die Gefäßwände elastisch zu halten. Dadurch wird der Blutdruck normalisiert.

Magnesium

Bei Bluthochdruck-Patienten finden sich erhöhte Natriumkonzentrationen und erhöhte Kalziumkonzentrationen in den glatten Gefäßmuskelzellen. Magnesium kann hier die Zufuhr von Kalzium verringern (Kalziumantagonist) und wirkt so blutdrucksenkend. Zusätzlich stabilisiert Magnesium das Ruhepotenzial im Herzen, und beugt Herzrhythmusstörungen vor. Durch Magnesiumgaben kommt es zur Gefäßweitstellung und es sollte bei keiner Bluthochdrucktherapie fehlen.

Vitamin D

Hierbei handelt es sich nicht um ein Vitamin im eigentlichen Sinne, sondern um eine Hormonvorstufe. Hormone haben vielfältige Wirkung und so wirkt Vitamin D auch blutdrucksenkend, indem es die Gefäßwände weitet. Vitamin D stärkt die Herzmuskelkraft und verhindert so eine Herzschwäche.

Omega-3-Fettsäuren

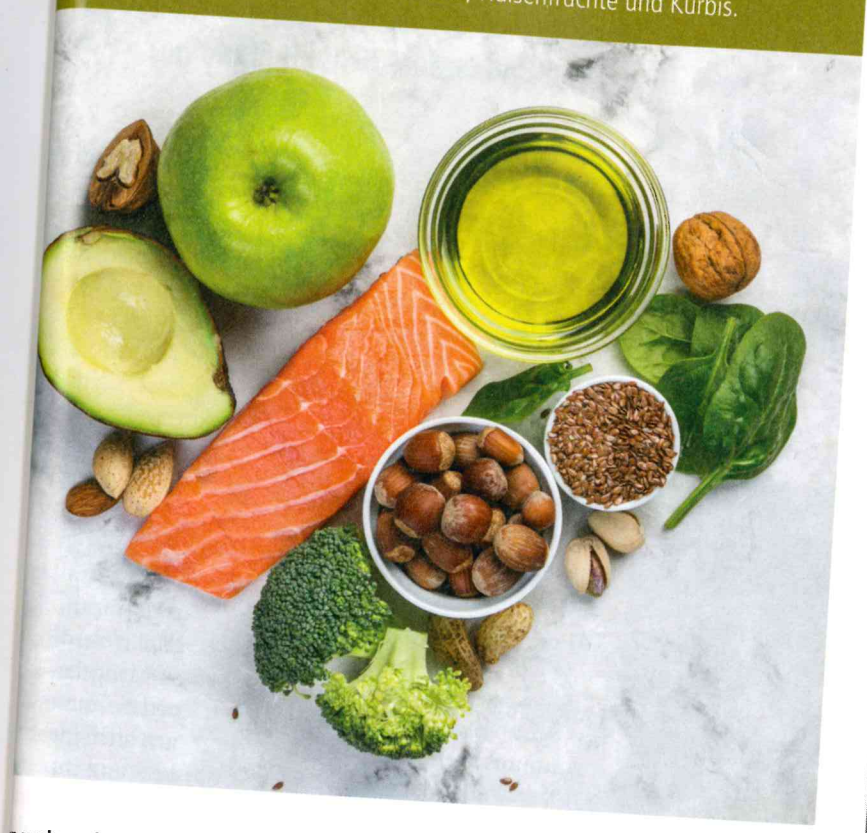
Ein weiterer natürlicher und effektiver Blutdrucksenker sind Omega-3-Fettsäuren, denn sie erweitern die Blutgefäße. Sie wirken besonders gut bei bestehender Arterienverkalkung und erhöhten Blutfetten.

Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn.
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de

Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen.
www.Energie-Lebensberatung.de

Auf gesun[illegible]hten!

Intervallfasten gibt es keine Vorschriften, was gegessen werden darf – und nicht. Umso wichtiger ist es, selbst auf gesunde Zutaten zu achten. Obst und üse, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte und gute Fette sollten die Basis der hrung bilden. Eiweiß liefern Fisch, Eier, Joghurt und mageres Fleisch, für die enhydratzufuhr empfehlen sich Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Kürbis.



n weisen darauf hin, dass der regelmäßige Nahrungsverzicht das Risiko für chronische iten senken kann. Dazu zählen Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, ische Krankheiten und Krebs.

teine wird an den Fastentagen masse abgebaut – und der Grund- sinkt. Dadurch verbraucht man Energie und nimmt schneller zu.

gsphase für den Körper

deuten darauf hin, dass man ntermittierenden Fasten nicht tlich Gewicht verlieren kann, auch mehrfach etwas für seine heit tut. Tierversuche haben ge- ass „Futter rund um die Uhr" – enschen würde man von „sna- prechen – die Entstehung von eiten wie Diabetes, Alzheimer und Krebs begünstigen kann. Die Wirkung auf den menschlichen Körper werden noch untersucht, es wird aber angenommen, dass auch für uns die pausenlose Nahrungszufuhr keine „artgerechte" Ernährung darstellt. Grund dafür soll die Lebensweise der Steinzeitmenschen sein: Sie mussten ihre Nahrung erst jagen oder sammeln. Was man daraus lernen kann? Ganz einfach: Intervallfasten wird einfacher, wenn man einen leeren Kühlschrank hat – schließlich haben unsere „Jagd- und Sammelgründe", sprich: Lebensmittelgeschäfte, während rund zwölf Stunden des Tages geschlossen.

ENERGIE-MANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10

Die Rezeptur für

mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100% identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

+ In Apotheken (AT+DE) erhältlich

PZN 4845651	**Q10 Bio-Qinon Gold®**	**100 mg**	**30 Kaps.**
PZN 4845763	**Q10 Bio-Qinon Gold®**	**100 mg**	**60 Kaps.**
PZN 4845668	**Q10 Bio-Qinon Gold®**	**100 mg**	**150 Kaps.**
PZN 4844717	BioActive Uniqinol QH	30 mg	30 Kaps.
PZN 4844746	BioActive Uniqinol QH	100 mg	30 Kaps.
PZN 4844812	BioActive Uniqinol QH	100 mg	90 Kaps.

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: (+49) 0800-1122525
www.pharmanord.de

AT_Q10_Ad_Gesundheit_65x265_0320