

Bezeichnungen und Wirkstoffe auf der Priscus-Liste stehen. Damit bereiten diese Patienten häufig mit Multimorbidität auch ihrem Immunsystem unnötige Schwerstaufgaben. Frauen sind noch häufiger betroffen als Männer.

Kein Patient sollte ein verschriebenes Medikament eigenmächtig absetzen!

Ärztinnen und Ärzte handeln so nicht nur aus Unwissenheit oder Gedankenlosigkeit. Viele vertrauen unbeirrt auf eigene Erfahrungen (Quelle: „Priscus Liste potentiell inadäquater Medikation für ältere Menschen“. Projektverbund Ruhr-Universität Bochum. www.priscus.net).

Unterm Strich muss begriffen werden: Niemand kann aus eigener Einschätzung sicher sein, dass die Killerzellen und Fresszellen der Körperpolizei mit dem Allernotwendigsten sicher versorgt werden.

Je nach Alter oder Störung dieser Prozesse

kann der Bedarf an Mikronährstoffen individuell variieren.

Theoretisch kann ein Mangel an jedem essenziellen Nährstoff bestehen. Einige Fehlentwicklungen treten weltweit am häufigsten auf. Eisen fehlt vermutlich 30 Prozent aller Menschen und gilt als das einzige starke Defizit, das in der industrialisierten Welt ebenso vorherrscht wie in Entwicklungsländern.

Beste Quellen für Eisen beinhalten getrocknete Bohnen, Trockenfrüchte, Eier, besonders das Eigelb, Leber, mit Eisen angereicherte Frühstückszerealien, mageres rotes Fleisch, vorzugsweise Rind von Bioqualität, und Austern.

Wenn es darum geht, den Körper auf schwierigere Zeiten vorzubereiten, sollten Sie mit dem Ausgleich solcher Mangelzustände beginnen.

Ohne den Beitrag der Anti-Aging-Medizin in

den letzten zwei Jahrzehnten würde die Gesundheitsstärkung durch Mikronährstoffe nur das Geheimwissen weniger Eingeweihter bleiben.

Dieses Vorwort ist geeignet zu enttäuschen. Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger von außerhalb des Körpers lassen sich nicht einfach einschalten wie ein elektrischer Weidezaun.

Es mag noch leicht vorstellbar sein, sich von jetzt an stärker für Mikronährstoffe zu begeistern. Aber die Finger von hochprozessierter Nahrung, von gewohnten Snacks, Mikrowellenessen, Backwaren aus Industriemehlen und Getränken mit Geschmack zu lassen, ist eine andere Herausforderung.

Viele halten das vielleicht für nicht notwendig oder möglich.

Die Autoren dieses Buch schon.

Bleiben Sie gesund.

Noch ein Hinweis: Das letzte Kapitel „Melatonin und Ihre Ärztin, Ihr Arzt“ verdient ebenfalls Beachtung.

Pflanzen haben etwas gegen Viren

Kein Coronavirus lässt sich unseren Willen aufzwingen. Auch nicht Bakterien und Pilze. Jedoch ein robustes Immunsystem hat stärkere Eigenschaften, wenn Gesundheit auf der Kippe steht. Deshalb ist jetzt Eigenverantwortung angesagt.

Jede Zelle im menschlichen Körper muss optimal ernährt, bestens informiert und gezielt gelenkt werden. Das gilt erst recht für Killerzellen und Fresszellen der Krankheitsabwehr, von denen wir extreme Leitungen erwarten.

Die Natur bietet uns einen logischen Weg. Wie unser Organismus besitzen auch Pflanzen eigene Verteidigungssysteme zur Abwehr von Schädlingen, Krankheiten und