# So werden wir

**Dafür müssen wir nicht einmal asketisch wie Mönche leben. Denn kleine Sünden sind sogar gesund!**

**ZAHNPFLEGE SCHÜTZT DAS HIRN**
Chronische Entzündungen im Mund haben Auswirkungen auf den gesamten Körper: So steigt durch eine Parodontitis das Risiko für Herzinfarkte um das zwei- bis dreifache, das für Schlaganfälle sogar um das siebenfache. Beste Vorsorge: täglich Zahnseide benutzen.

Auch wenn es manchmal anstrengend ist – wer Zeit mit Enkeln oder Nachbarskindern verbingt, verbessert sein Gedächtnis

Der Traum von der ewigen Jugend: Noch haben Wissenschaftler den Jungbrunnen nicht gefunden, können das Älterwerden nicht aufhalten. Aber: Sie wissen, wie wir es hinauszögern können!

## Banane senkt den Cholesterinspiegel

Experten sagen: Fünfzehn bis zwanzig zusätzliche Jahre bei guter Gesundheit sind möglich! Und oft profitiert unsere Gesundheit schon von Kleinigkeiten: Essen Sie z. B. **eine Stunde vor dem Schlafengehen eine Banane!** Sie unterstützt die Senkung von Cholesterin, Blutfettwerten und Harnsäure. Was Experten sonst noch empfehlen:

**ANDEREN HELFEN HÄLT JUNG**
Wer sich ehrenamtlich engagiert, tut nicht nur anderen Menschen etwas Gutes, sondern auch seiner eigenen Gesundheit. Denn Studien zeigen: Wer mit anderen Menschen mitfühlt, hat eine stärkere Abwehr und ein gesünderes Herz.

## Gewinnen Sie einen

**Wollen Sie mehr erfahren, wie Sie Ihren Alterungsprozess steuern können? NEUE POST verlost 30 Exemplare des Buchs „15 Jahre länger leben" von Prof. Bernd Kleine-Gunk (Gräfe und Unzer Verlag, 15,99 Euro). Rufen Sie bis zum 25.03.2017 an und nennen Sie das Kennwort „Länger leben". Gewinn-Hotline: 0800 / 9 00 10 15 (kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz, Mo. -Fr. 9 - 19 Uhr, Sa. 9 - 13 Uhr).**
Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind Personen über 18 Jahre mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer