

# L

Länger und gesünder leben

# gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



5/2013

Wer Medizin versteht, lebt länger

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir von „Länger und gesünder leben“ möchten Ihnen Medizin möglichst einfach, aber trotzdem genau erklären. Wir möchten, dass Sie wirklich verstehen, was bei einer Therapie vor sich geht und mit welchen Risiken sie möglicherweise verbunden ist. Wie wichtig dieser Grundsatz ist, zeigt eine aktuelle Studie aus Großbritannien. Bei fast 8.000 Probanden im Alter über 52 Jahren wurde per Fragebogen getestet, ob sie den Beipackzettel von Aspirin richtig verstanden hatten. Das Ergebnis: Jeder Dritte hatte damit erhebliche Probleme – bei dem ganzen „Fachchinesisch“ fürwahr keine Überraschung.

Doch die Studie zeigt auch, was daran wirklich erschreckend ist: Von denen, die medizinische Informationen nur unzureichend verstanden, starben innerhalb von fünf Jahren dreimal so viele Patienten wie aus der Gruppe mit guten medizinischen Grundkenntnissen. Kann es einen besseren Beweis dafür geben, wie wichtig es ist, sich als Patient stets auf dem Laufenden zu halten? Dabei werden wir Ihnen weiterhin zur Seite stehen. So wie in unserem Beitrag auf Seite 5: Dort erfahren Sie, dass manche Blutdruckmittel Ihr Gichtisiko erhöhen – und das wird auf keinem Beipackzettel auch nur mit einer Silbe erwähnt!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur



## Körperliche Fitness

### Wie viel Bewegung Sie pro Woche wirklich brauchen, um gesund zu bleiben

Sport ist gesund. Doch in welcher Intensität und wie lange müssen Sie eigentlich wirklich trainieren? Sie werden überrascht sein: Selbst eher sanfte Aktivitäten wie Tanzen, Treppensteigen oder Walken verlängern Ihr Leben eindeutig. Dieser Beitrag bietet Ihnen mehrere Tests, mit denen Sie Ihre körperliche Fitness abschätzen können, und zeigt Ihnen konkret, wie viele Stunden pro Woche Sie Ihren Lieblingssport ausüben sollten.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt in ihren Richtlinien jedem Menschen, sich 150 Minuten pro Woche zumindest leicht zu bewegen. Wie zahlreiche Studien belegen, ist das die „Dosis Sport“, ab der Sie die gesundheitlichen Vorteile der Bewegung optimal für sich nutzen.

Doch dieses Minimalziel erreichen in Deutschland lediglich 54 % aller Menschen. Das heißt, fast die Hälfte bewegt sich zu wenig, so das Ergebnis eine Umfrage der Deutschen

Krankenversicherung (DKV) aus dem Jahr 2012.

Vor allem im höheren Lebensalter wird es für Sie schwierig, diese Vorgaben wirklich zu erfüllen. Denn aus der DKV-Studie geht hervor, dass der Großteil des Bewegungspensums (40 %) bei der Arbeit abgeleistet wird. Jeweils etwa 30 % entfallen auf Freizeitaktivitäten und auf Alltagsaktivitäten wie etwa Fußwege, Haus- oder Gartenarbeit. Wenn Sie also im wohlverdienten Ruhestand sind, feh-

## In dieser Ausgabe

### Lichtverschmutzung

Kunstlicht und Beleuchtung überall: Warum Sie das auf Dauer krank macht ..... 4

### Gicht

Zu viel Fleisch, Alkohol und Blutdruckmedikamente erhöhen Ihr Risiko ..... 5

### Katheter gegen Schlaganfälle

Achtung: Nur die neueste Gerätegeneration kann tatsächlich Leben retten! ..... 7

### Olivenöl

Gut für Ihr Cholesterin – doch kennen Sie auch seine anderen Wirkungen? ..... 8

### Eisenmangel

Ständig müde und kraftlos: Fehlt Ihnen dieser wichtige Blutbildner? ... 9

### AKTUELLES

- **Psychologie**  
Wer Freunden hilft, lebt länger
- **Prostatakrebs**  
OP oder Bestrahlung: Wobei gibt es weniger Nebenwirkungen?
- **Übergewicht**  
Nutzen Sie Kalzium und Vitamin D zum Abnehmen ..... 11
- **Diabetes**  
Möchten Sie an einer Ernährungsstudie teilnehmen?
- **Fit im Alltag**  
Fisch hält Sie fit und beweglich
- **Schwerhörigkeit**  
Traubensaft und Rotwein schützen Ihren Gehörsinn
- **Magen- und Darmspiegelung**  
Setzen Sie gerinnungshemmende Medikamente vorher ab ..... 12