

Ind gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



6/2014
JUNI

Der große Vorsorgeschwindel

Liebe Leserin, lieber Leser,

bestimmt wollen auch Sie für Ihre Gesundheit nur das Beste. Und sogar Ihr Arzt meint: „Wir sollten da unbedingt eine Untersuchung zur Vorsorge machen.“ Wer traut sich da schon nachzufragen oder Nein zu sagen? Doch was uns heute unter dem Vorwand „Vorsorge“ in der Arztpraxis oder in Werbespots und Zeitungsanzeigen so dringend ans Herz gelegt wird, ist zumeist fragwürdig. Manches ist völlig überflüssig oder sogar regelrecht gefährlich.

Ihnen sollte klar sein, dass es bei solchen Kampagnen auch um handfeste wirtschaftliche Interessen der Ärzteschaft geht. Jeder Patient, der in die Praxis kommt, ist Geld wert. Aus wissenschaftlicher Sicht sind Früherkennungsuntersuchungen gegen Prostata-, Brust- oder Hautkrebs, aber auch der berühmte Check-up ab 35 völlig sinnlos. Sie senken weder die Todesrate noch die Gesundheitskosten. Oft ziehen sie unnötige Behandlungen nach sich. Einzige Ausnahme ist die Darmkrebsvorsorge: In Studien sank die Erkrankungsrate tatsächlich.

Mein Rat: Lassen Sie sich von niemandem unter Druck setzen. Es ist stets Ihre freiwillige Entscheidung, ob Sie eine Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen oder nicht. Manche suchen Gewissheit um jeden Preis, doch sie finden oft Verunsicherung oder eine falsche Sicherheit.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Vitamin B₁

Warum jeder über 60 ganz besonders auf dieses Vitamin achten sollte

Bei Vitamin-B₁-Mangel leiden als Erstes Ihre Nerven und Ihr Gehirn: Schmerzen, ein nachlassendes Gedächtnis oder eine bleierne Müdigkeit sind erste Anzeichen, dass Sie Ihre Versorgung dringend verbessern sollten. Wir verraten Ihnen, auf was es dabei ankommt: In leichten Fällen reicht mehr Vollkorn, doch oft helfen Ihnen nur noch hoch dosierte Präparate.

Wie alle anderen Vitamine aus der B-Gruppe ist Vitamin B₁ (andere Bezeichnung: **Thiamin**) ein wichtiges Co-Enzym für den Energiestoffwechsel. Das heißt: Im Zusammenspiel mit den eigentlichen Enzymen (die im Gegensatz zu den Vitaminen vom Körper selbst hergestellt werden) ist es beispielsweise an der Gewinnung von Körperenergie aus Nahrungsmitteln beteiligt. Darüber hinaus erfüllt es auch noch weitere wichtige Aufgaben.

Die Aufgaben von Vitamin B₁ im Körper sind:

- Energiegewinnung aus Kohlenhydraten und Fetten
- Energieversorgung von Nerven- und Gehirnzellen
- Produktion der Nervenbotenstoffe Acetylcholin, Adrenalin und Serotonin
- Synthese des Bindegewebsfaserstoffs Kollagen
- Aufbau der Erbsunstanze DNA (im Zellkern)

Außerdem in dieser Ausgabe

Aneurysmen 4

Wenn ein Aneurysma platzt, kommt für 80 % der Betroffenen jede Hilfe zu spät. An diesen Alarmzeichen erkennen Sie, ob auch Sie gefährdet sind.

Knieschmerzen 5

Erst jahrelang Schmerzmittel und dann doch die Knie-OP? Das muss nicht sein: Wir zeigen Ihnen 7 sanfte und natürliche Alternativen zur Schulmedizin.

Schlecht heilende Wunden 7

Deutsche Medizin-Physiker haben eine sanfte Hightech-Waffe entwickelt, die endlich offene Beine, Dekubitus und andere Geschwüre heilt.

Mythos gesunder Rotwein .. 10

Die Weinlobby hat ganze Arbeit geleistet: Lesen Sie hier die volle Wahrheit über Rotwein. Er ist ein Genussmittel – aber ganz bestimmt keine Medizin!

Aktuelles: Diabetiker brauchen mehr Chrom • Warum Kurzsichtige öfter ins Freie gehen sollten • Ballaststoffe und Gemüse: Ihre beste Waffe gegen Krebs • Vorsicht, Wutanfall: Ihr Infarktrisiko steigt auf das Fünffache!
• Wie viel Kochsalz Sie wirklich brauchen • Länger leben mit Vitamin K
• Schlafprobleme: Testen Sie jetzt ein neues Online-Training .. 11 und 12