

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



7/2015  
JULI

## OPs als Klinik-Goldesel

Liebe Leserin, lieber Leser,

aus vielen Gesprächen mit Ihnen weiß ich, dass Sie *Länger und gesünder leben* vor allem auch wegen unserer Rubrik „Aktuelles“ schätzen. Und tatsächlich verbergen sich in den kurzen Meldungen auf den Seiten 11 und 12 nicht selten kleine Höhepunkte. Es lohnt sich also, da immer wieder genau hineinzuschauen.

So auch in dieser Ausgabe bei der Meldung „Durchblutungsstörungen in den Beinen“. Dort schildere ich Ihnen das Ergebnis einer Studie, wonach ein einfaches Gehtraining die Beschwerden deutlich besser beseitigt als eine aufwändige Operation. Wenn Sie schon länger bei uns sind, wird Sie das nicht überraschen. Doch die eigentliche „Story hinter der Story“ ist eine ganz andere: Denn das einfache Gehtraining wird Ihnen in Deutschland so gut wie kein Klinikarzt empfehlen oder anbieten – zumindest dann, wenn Sie ihn nicht direkt darauf ansprechen.

Warum? Einfach deshalb, weil seine Klinik daran nichts verdient – wohl aber an einer OP. Da spielt es keine Rolle, dass es auch einen sanften Weg gibt.

Übrigens recherchieren wir gerade genau zu dem brisanten Thema „überflüssige Operationen“. Die Ergebnisse werden wir – sobald alles ausgewertet ist – exklusiv für Sie in *Länger und gesünder leben* vorstellen. Seien Sie also gespannt!

Ihr

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Coenzym Q<sub>10</sub>

### 50 % weniger Herztote: Wollen Sie auf diesen Vitalstoff wirklich verzichten?

Ein Medikament, das die Rate an Herzinfarkten und Herztoten um 50 % reduziert, würde als echter Durchbruch in der Therapie gefeiert. Das Kuriose: Einen solchen Wirkstoff gibt es mit Coenzym Q<sub>10</sub> seit 50 Jahren! Doch außer im fernen Japan wird er von der pharmagelenkten Schulmedizin vollständig ignoriert. Coenzym Q<sub>10</sub> ist vollkommen natürlich, frei von Nebenwirkungen und hat sich auch bei zahlreichen weiteren Erkrankungen bewährt.

Coenzym Q<sub>10</sub> (andere Bezeichnungen: Ubichinon oder Ubiquinon) gehört zu den sogenannten Vitaminoiden. Das sind vitaminähnliche Substanzen, auf die Ihr Körper dringend angewiesen ist, die er jedoch – zumindest teilweise – auch selbst bilden kann. Im Gegensatz dazu müssen Sie Vitamine zu 100 % mit der Nahrung aufnehmen. Die Eigenproduktion von Coenzym Q<sub>10</sub> sinkt je-

doch mit steigendem Lebensalter rapide. Beispielsweise enthält der Herzmuskel eines 80-Jährigen nur noch 40 % so viel Coenzym Q<sub>10</sub> wie noch in jungen Jahren.

Spätestens ab dem 60. Lebensjahr sollten Sie darauf achten, genügend Coenzym Q<sub>10</sub> mit der Nahrung aufzunehmen, um die nachlassende Eigenproduktion auszugleichen (ergiebige Nahrungsquellen finden Sie im

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Schmerztherapie ..... 5

Paracetamol ist weltweit das Schmerzmittel Nummer 1. Jetzt kam heraus: In vielen Fällen ist es unwirksam und obendrein hat es gefährliche Nebenwirkungen.

### Die richtige Sportdosis ..... 6

Wer schneller joggt, ist früher tot. So lässt sich eine neue Studie über das sportliche Laufen zusammenfassen. Wir verraten Ihnen, wie viel Sport wirklich noch gesund ist.

### Aktuelles:

Herzkatheter nicht mehr über die Leiste • Vitamin D halbiert Asthma-Anfälle • Schlechte Durchblutung: Gehen besser als OP • Alzheimer: Heiß Gebratenes schädigt Ihr Gehirn • Digitalis-Präparate mit tödlichem Risiko • Männer vererben ein Brustkrebsrisiko • Cholesterinsenken mit Haferflocken ..... 11 und 12

### Steinzeitkost ..... 8

Ernährungstrend: Essen wie die Jäger und Sammler – also ohne Milch und Getreide. Kann das gesund sein? Wir meinen: Nur wenn Sie es nicht übertreiben.

### Niedriger Blutdruck ..... 9

Schwindel, Müdigkeit und mangelnde Konzentration. Schuld können zu niedrige Blutdruckwerte sein. Lernen Sie die besten natürlichen Gegenmittel kennen.