

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



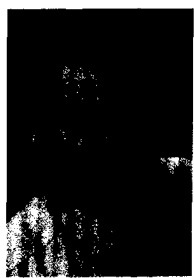
8/2015
AUGUST

Currywurst mit Pille

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich traute meinen Augen nicht, als ich Anfang Juli die größte deutsche Tageszeitung für Ärzte aufschlug. Da prangte in Farbe eine große Pharma-Werbung. Darauf abgebildet ein mit Ketchup verschmierter Pappteller. Der letzte Bissen Currywurst war wohl soeben verschlungen. Übrig waren nur noch ein paar fettige Pommes. Dazu der Text: „Einfach gegessen – mit Protonenpumpenhemmern können Ihre Sodbrennen-Patienten das Leben wieder unbeschwert genießen.“

Nun, dieser Pappteller bot Assoziationen zu allem Möglichen. Aber das Wort „Genuss“ kam mir dabei als Letztes in den Sinn. Viel schmieriger als der Pappteller war jedoch die eigentliche Botschaft: „Ihr Patient bekommt von Currywurst immer Sodbrennen? Dann verschreiben Sie ihm den Wirkstoff Pantoprazol.“ Unglaublich! Wenn der Körper gegen ungesundes Essen rebelliert – eigentlich eine verständliche Schutzreaktion, stellen wir ihn mit einer kleinen Pille ruhig. Selbstverständlich bleibt unerwähnt, dass für Säurehemmer die Serie neu entdeckter Nebenwirkungen derzeit nicht abreißt. Im Zweimonatsrhythmus mussten wir Sie seit April 2015 vor diesen Medikamenten warnen – diesmal auf Seite 12. Die Prazole sind alles andere als harmlos. Es gibt Fälle, da sind sie unverzichtbar. Sodbrennen nach einer Currywurst gehört mit Sicherheit nicht dazu!



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Homocystein

Achtung: Dieser Blutwert ist für Sie wichtiger als das Cholesterin!

Als gesundheitsbewusster Leser kennen Sie vermutlich Ihre Cholesterinwerte. Doch hat Ihr Arzt Ihnen je vorgeschlagen, auch Ihr Homocystein bestimmen zu lassen? Das sollten Sie schleunigst nachholen. Denn neue Studien zeigen, wie gefährlich diese Substanz wirklich ist. Allerdings – und das ist unsere gute Nachricht – genügen meist preiswerte Vitamin-B-Präparate, um Ihr Homocystein wieder abzusenken.

Homocystein wird Tag für Tag in Ihrem Körper produziert. Es ist ein normalerweise nur kurzlebiges Zwischenprodukt beim Abbau schwefelhaltiger Eiweißbausteine (Aminosäuren). Gefährlich wird es, wenn das Zwischenprodukt nicht mehr weiter abgebaut werden kann. Denn dann reichert sich Homocystein im Blut an und schädigt hier die empfindlichen Gefäßwände – langfristig auch Nervenzellen und Knochen.

Das Problem: Um Homocystein durch Enzyme weiter abzubauen, benötigt Ihr Körper dringend die **B-Vitamine Folsäure, B₆ und B₁₂**. Und an denen mangelt es vor allem im höheren Lebensalter häufig. Bei einem Mangel an B-Vitaminen reichert sich Homocystein also im Blut an (siehe Grafik auf Seite 2).

Wahrscheinlich sind Sie mit biochemischen Begriffen wenig vertraut. Daher ein kleiner Hinweis zur richti-

Außerdem in dieser Ausgabe

Arthritis 4

Wir nennen Ihnen die zehn besten Vitalstoffe, mit denen Sie die Gelenkentzündung stoppen. Außerdem: Frühwarnzeichen, die Sie unbedingt kennen sollten.

Überflüssige Operationen 5

Was Chirurgen nur hinter vorgehaltener Hand verraten: Fast jede zweite Operation in Deutschland ist unnötig! Ihr einziger Zweck: die klamme Klinik-Kasse füllen.

Aktuelles:

Welche Ernährung Sie vor Darmkrebs schützt • Erdnüsse halten Herz und Gefäße gesund • Machen Sie vor einer OP den Keim-Check • Schon wieder schlechte Neuigkeiten zu Säureblockern • Kalium senkt zu hohe Blutdruckwerte • So verhindern Sie tödliche Blitzschläge • Rauchstopp: Nikotinpflaster bringen nur wenig 11 und 12

Faszien-Therapie 8

Viele Patienten leiden an Rücken- oder Schulterschmerzen, weil ihre Ärzte die Ursache nicht finden. Dehnübungen für die Muskelfaszien könnten die Lösung sein.

Freundschaften pflegen 10

Neue Studien zeigen: Wer gute Freunde hat, bleibt gesund und leidet seltener an Alzheimer. Das Wichtigste: persönliche Kontakte; Telefon und E-Mail reichen nicht.