

# Länger und gesünder

Vorbeugen und heilen mit



1/2016  
JANUAR

**en**  
Sieverfahren

## Ungebremster Medikamentenwahn

Liebe Leserin, lieber Leser,

man kann es nicht anders sagen: Die deutschen Ärzte sind nach wie vor im Verschreibungswahn. Das ergab Ende 2015 der jüngste Vergleich der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit (OECD). Danach wird in kaum einem Industrieland mehr Geld für Arzneimittel ausgegeben als bei uns. Lediglich die Amerikaner, Kanadier, Japaner und Griechen lassen mehr Geld in der Apotheke.

Ich habe mir die Zahlen genauer angeschaut. Ein besonders krasses Beispiel: Medikamente gegen hohen Blutdruck – in Deutschland ist der Verbrauch dreimal so hoch wie im Nachbarland Österreich! Oder Diabetiker: In den letzten zehn Jahren haben sich die Arzneimittelausgaben für diese Patienten nahezu verdoppelt.

Glauben Sie mir: Das heißt nicht, dass deutsche Patienten besser behandelt werden als in den anderen Industrieländern. Eher im Gegenteil: Gerade bei Bluthochdruck und Diabetes berichten wir Ihnen nahezu monatlich, wie gut Sie Ihre Werte ohne – oder zumindest mit deutlich weniger – Medikamenten in den Griff bekommen. Es gibt viele Alternativen. Doch unsere Ärzte lassen sie links liegen. Weil es für sie einfacher ist, einfach eine Pille zu verordnen. Leider.



Ihr

*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Riboflavin

### Grauer Star, spröde Haut, Migräne: Leiden Sie unter Vitamin-B<sub>2</sub>-Mangel?

Vitamin B<sub>2</sub> hat viele Namen. Außer als Riboflavin ist es auch als Wachstumsvitamin bekannt. Das unterstreicht, wie wichtig es für die Regeneration und das gesunde Wachstum von Körpergewebe ist. Ein Mangel macht Sie müde, Ihre Haut wird rissig und spröde. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihre Versorgung sichern und vor welchen Krankheiten Sie der Vitalstoff schützt. Sie werden überrascht sein.

Ihr Körper benötigt Vitamin B<sub>2</sub> als Isogenanntes Coenzym. Wichtige Enzyme können ohne dieses kleine Molekül nicht funktionieren. Entscheidende Stoffwechselfvorgänge kommen sonst zum Erliegen. Das Vitamin wirkt gewissermaßen wie ein Zündschlüssel, ohne den der Motor Ihres Körpers nicht anspringt. Nicht umsonst wird Vitamin B<sub>2</sub> auch als Wachstumsvitamin bezeichnet. Beispielsweise sind die aktivsten anti-

oxidativen Enzyme in unseren Körperzellen darauf angewiesen (das sind die Glutathion-Reduktase und die Glutathion-Peroxidase). Beide schützen Sie vor Schäden durch freie Sauerstoffradikale.

In der Abbildung auf Seite 2 ist das am Beispiel der Augenlinse dargestellt. Kaum ein anderes Gewebe enthält mehr Vitamin B<sub>2</sub>. Da die Linse stark dem energiereichen Sonnenlicht ausgesetzt ist, entstehen hier beson-

## Außerdem in dieser Ausgabe

- |  |   |
|--|---|
| <b>Häufigste Todesursachen</b> . . . . . 4   | <b>Glutamat</b> . . . . . 8   |
| Diese 5 Krankheiten sind die tödlichsten in Deutschland. Sie sollten sie kennen – denn nur dann können Sie gezielt vorbeugen. Wir sagen Ihnen wie.   | Offiziell ist der Geschmacksverstärker harmlos. Doch hinter vorgehaltener Hand raunen Experten von Risiken wie Alzheimer, Fresssucht und jetzt sogar Krebs. |
| <b>Herzschwäche</b> . . . . . 7  | <b>Notfälle im Alter</b> . . . . . 9  |
| Bisherige Herzschrittmacher sind nur ein Notbehelf. Doch neue Geräte arbeiten so, dass Ihr Herzmuskel wieder kräftiger wird. Sie fühlen sich damit deutlich fitter.  | Herzstillstand, Schlaganfall, Lungenödem: Wie erkennen Sie diese tödlichen Bedrohungen? Und was müssen Sie im Notfall als Erstes tun, um Leben zu retten?   |
| <b>Aktuelles:</b> Diese Aminosäure schützt Sie vor Herz- und Gefäßkrankungen • So finden Sie seriöse Studien • Chondroitin stoppt Arthrose-Schmerzen • 27 % weniger Diabetes durch Magnesium • Ist ein natürliches Antioxidans endlich die Lösung gegen Alzheimer? • Scharfes Gewürz verlängert Ihr Leben • Bypass oder Stent – was ist besser für Ihr Herz? . . . . . 11 und 12 |   |