

# Länger und der leben



6/2016  
JUNI

inen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Gesund altern – in Deutschland eher die Ausnahme

Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie das 65. Lebensjahr schon erreicht? Dann folgt eine gute Nachricht: Statistisch haben Sie jetzt noch 20 Jahre Lebenszeit vor sich. Das ergab ein Bericht der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit (OECD) vom April 2016. Freuen Sie sich darauf – viele von Ihnen werden sogar noch deutlich älter.

Doch auf den zweiten Blick ließ der Bericht bei mir alle Alarmglocken schrillen. Denn die OECD hat auch berechnet, wie viel Zeit Ihres Ruhestands Sie gesund verbringen werden: In Deutschland sind das gerade mal 6,5 Jahre. Der Rest ist von Krankheit, Schmerz oder Pflegebedürftigkeit geprägt. Zum Vergleich: Bei etwa identischer Lebenserwartung bleiben Briten und Franzosen noch 10 Jahre bei bester Gesundheit, den Schweden 13 und den Norwegern sogar 15 Jahre!

Hier läuft also etwas ziemlich schief. Unser Gesundheitssystem ist fast das teuerste der Welt. Doch das viele Geld geht für teure, aber wirkungslose Medikamente, High-tech-Verfahren und einen irren Verwaltungsaufwand drauf. Die anderen Länder investieren mehr in sinnvolle Vorsorge oder in Aufklärung über gesunde Ernährung. Das zahlt sich enorm aus! Deshalb gehören diese Themen auch zum Kern von *Länger und gesünder leben*. Wir möchten, dass Ihnen mehr bleibt als die mickrigen 6,5 gesunden Jahre!



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Chronische Schmerzen

### Diese 13 Vitalstoffe helfen Ihnen bei Schmerzen viel besser als Tabletten

Erschreckende Zahlen: Fast jeder dritte Erwachsene hat chronische Schmerzen. Falls auch Sie betroffen sind, haben wir eine dringende Bitte: Setzen Sie Schmerzmittel immer nur für wenige Tage ein. Denn bei Dauergebrauch drohen schwere Gesundheitsschäden. Wir nennen Ihnen hier 13 Vitalstoffe, die Ihnen bei den häufigsten Schmerztypen zuverlässig helfen – ohne Nebenwirkungen.

Schmerzen haben sich mittlerweile zu einem wahren Volksleiden entwickelt. Das beweisen die jüngsten Zahlen, die die Experten der Deutschen Schmerzgesellschaft im April 2016 auf einem Kongress in Saarbrücken vorstellten. Danach leiden 20 Millionen deutsche Erwachsene an chronischen Schmerzen. Bei 6 Millionen sind die Schmerzen so stark,

dass sie das Alltagsleben erheblich beeinflussen.

Doch in vielen Fällen wird den Schmerzpatienten nicht richtig geholfen: Fast 25 % gaben in der im April vorgestellten Befragung an, mit der ärztlichen Behandlung unzufrieden oder sogar sehr unzufrieden zu sein. Die Misere hat einen Grund: Erst im Jahr 2012 ist die Schmerztherapie

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Schlaganfall ..... 5

Ein neues Verfahren heilt Patienten, die noch vor einem Jahr als Pflegefall geendet wären. Ärzte sind begeistert: Ihre Heilungschancen haben sich verdoppelt!

### Diabetes ..... 7

Abnehmen ist der wichtigste Therapie-Schritt. Dabei hilft eine Barriere im Darm: Überschüssige Kalorien werden ausgeschieden. Doch es bleiben Risiken.

### Aktuelles ..... 11/12

- **Bluthochdruck:** Knoblauch zwingt die Werte in die Knie
- **Arzneimittelrisiken:** Jeder dritte Patient schwebt in Gefahr
- **Arteriosklerose:** Magnesium schützt vor Schlaganfall und Herzinfarkt

### Ismakogie ..... 8

Mit unseren einfachen Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung. Das lindert Schmerzen im Rücken, in den Gelenken und in den Füßen. Starten Sie noch heute!

### Ungesunde Städte ..... 10

Stadtluft macht Sie nicht frei, sondern eher krank. Das zeigen immer mehr Studien. Wir verraten Ihnen, wie Sie auch in Großstädten gesund leben können.

- **Abnehmen:** Sie müssen nur 2 Tage pro Woche hungern
- **Alzheimer:** Vitalstoff-Cocktail bremst den Gedächtnisverlust
- **Asthma:** Theophyllin ist keine gute Wahl mehr
- **Grauer Star:** Vitamin C bewahrt Ihr Augenlicht