

Länger und der leben



8/2016
AUGUST

aminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Ärzte-Funktionäre drehen durch!

Liebe Leserin, lieber Leser,

einmal mehr kann ich über die Vertreter unserer Ärzte nur verärgert den Kopf schütteln: Im Mai 2016 schlug die Kassenärztliche Vereinigung Alarm: Die Ärzte ließen bei ihren Patienten zu oft die Blutwerte für Vitamin D kontrollieren. Die Kosten für die Krankenkassen seien „explodiert“. Dabei seien diese Untersuchungen völlig unnötig und das Geld eh knapp.

Liebe Funktionäre: Kennt Ihr nicht die offiziellen Zahlen des Robert-Koch-Instituts? Im Winter haben fast 90 % aller deutschen Erwachsenen zu niedrige Vitamin-D-Blutwerte. Im Sommer läuft zwar die körpereigene Produktion an. Doch selbst dann hat noch die Hälfte der Deutschen einen Vitamin-D-Mangel. Dabei zeigen aktuelle Studien, wie Vitamin D uns gesund erhält: Es schützt nicht nur vor Osteoporose, sondern auch vor Allergien, Bluthochdruck, Demenz, Depressionen, Krebs und vielen weiteren Krankheiten.

Was also soll falsch daran sein, wenn besorgte Ärzte den Vitamin-D-Status ihrer Patienten wissen möchten? Es ist lächerlich: Die Untersuchung kostet gerade mal 15 €. Das Geld ist gut investiert – jedenfalls besser als beispielsweise in die jährlichen Grippe-Impfungen. Die verhindern nicht einmal jede zweite Erkrankung und sind doppelt so teuer.

Ihr



Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Folsäure – das Mangelvitamin Nummer 1

Wie Sie Ihren Bedarf decken und sich vor Krebs und Schlaganfall schützen

Folsäure ist eines der wichtigsten Vitamine. Es ist entscheidend für die Regeneration und das Wachstum der Körperzellen. Außerdem schützt es Sie vor Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Alzheimer. Daher ist es fatal, dass 90 % der Deutschen die erforderliche Mindestmenge immer noch nicht erreichen. Lesen Sie hier, wie Sie es besser machen: mit den richtigen Nahrungsmitteln und guten Präparaten.

Wir müssen 13 verschiedene Vitamine mit der Nahrung aufnehmen. Diese Stoffe haben für unseren Körper eine wichtige Funktion – er kann sie jedoch nicht selbst herstellen. Bei vielen Vitaminen klappt die Versorgung gut, bei manchen weniger – doch das **größte Problem** ist, den Bedarf an Folsäure zu decken. Denn die bei uns üblichen Grundnah-

rungsmittel wie Fleisch, Wurst, Käse, Kartoffeln, Grau- oder Weißbrot und Äpfel enthalten kaum nennenswerte Anteile des zu den B-Vitaminen zählenden Vitalstoffs.

Außerdem gehen bis zu 60 % der sensiblen Folsäure beim Kochen, Braten oder bei der Lagerung von Lebensmitteln verloren. Zudem funktioniert die Aufnahme der Nahrungs-

Außerdem in dieser Ausgabe

- | | |
|---|---|
| Astaxanthin 4 | Radon-Strahlung 7 |
| Freie Radikale schädigen Haut, Organe und Muskeln. Wehren Sie sich mit Antioxidantien – das stärkste der Welt stammt aus einer winzigen roten Meeresalge. | Jährlich sterben 4.600 Deutsche durch Radon. Die Gefahr lauert vor allem in Ihrem Keller. Wo ist das Risiko am höchsten, und wie schützen Sie sich am besten? |
| Darmkrebs 5 | Chia-Samen 10 |
| Experten warnen: Fleisch löst Krebs aus! Müssen Sie jetzt auf Schnitzel und Wurstbrot verzichten? Wir haben das wahre Risiko für Sie berechnet. | Das Gesundheitswunder aus Amerika. Doch brauchen Sie das trendige „Super-Food“ wirklich oder sind einheimische Samen nicht sogar die bessere Wahl? |
| Aktuelles 11/12 | → Stadtleben: Wie grüne Viertel Sie gesund erhalten |
| → Herzinfarkte: Magnesium senkt Ihr Risiko um 36 % | → Alzheimer-Demenz: Das Gehirn von Sportlern ist 10 Jahre jünger |
| → Knieschmerzen: Botox-Spritze statt Kortison oder OP | → Statin-Therapie: Coenzym Q10 lindert Nebenwirkungen |
| → Kalziumpräparate: Es besteht kein Risiko für Ihre Gefäße! | → Hämorrhoiden: Es gibt Besseres als die Gummiring-Ligatur |