

Länger und gesünder leben



10/2016
OKTOBER

...ninen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

2 von 3 Todesfällen sind vermeidbar

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie lange möchten Sie leben? Ich vermute: bei guter Gesundheit so lange wie möglich. Und 75 Lebensjahre sollten es auf jeden Fall schon sein – oder? Doch immer noch erreichen zu viele selbst dieses Minimalalter nicht.

Im Sommer 2016 hat das Statistische Amt der EU (Eurostat) errechnet: Pro Jahr sterben in Deutschland etwa 275.000 Menschen im Alter unter 75 Jahren.

Das ist schon erschreckend genug. Doch es kommt noch schlimmer: Nach Eurostat wäre ein Drittel dieser Menschen noch am Leben, wenn sie medizinisch optimal behandelt worden wären. Das sind über 91.000 vermeidbare Tote pro Jahr. Wohlgermerkt: Wir reden vom reichen Deutschland und nicht etwa von einem der armen Staaten in Afrika! Unser teures Medizinsystem versagt auf der ganzen Linie.

Doch nicht nur eine bessere Medizin ist gefragt. Ein weiteres Drittel der so früh Verstorbenen wäre noch am Leben, wenn sie gesund gelebt hätten. Welche Maßnahmen hier die wichtigsten sind, erfahren Sie jeden Monat aufs Neue bei uns.

Außerdem berichten wir früher als andere über entscheidende medizinische Neuerungen, die Ihnen sowie Ihren Verwandten und Freunden das Leben retten können. Wir möchten, dass Sie Ihre Lebensspanne vollständig und bei bester Gesundheit ausschöpfen!



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Vitamin E

Welche Präparate Ihnen wirklich gegen Demenz und Herzleiden helfen

Bei Vitamin-E-Präparaten müssen Sie die Inhaltsangaben stets ganz genau lesen. Denn das Vitamin besteht in Wahrheit aus acht verschiedenen Wirkstoffen. Alle sind wichtig, doch die meisten Kapseln enthalten nur Alpha-Tocopherol. Hier erfahren Sie, was ein wirklich gutes Präparat enthalten sollte, wie Sie Ihren Grundbedarf auch aus natürlichen Quellen decken und gegen welche Krankheiten Ihnen Vitamin E hilft.

Maret Traber ist Professorin an der Oregon State University in Corvallis/USA. Und sie gehört zu den zehn führenden Vitamin-E-Forschern weltweit. Im September 2015 veröffentlichte sie in der Zeitschrift der US-amerikanischen Gesellschaft für Ernährung einen bahnbrechenden Artikel: „Vitamin-E-Mangel: Ursachen

und Folgen“. Die erste wichtige Botschaft: Für Ihre Gesundheit ist eine lebenslange gute Versorgung mit Vitamin E immens wichtig. Den Grundbedarf decken wir mit etwa 15 mg Vitamin E täglich. Doch Maret Traber warnt: Mit unserer westlichen Ernährungsweise nimmt nur jeder Zehnte genügend Vitamin E auf. „Die

Außerdem in dieser Ausgabe

Herbst-Allergien 5

Allergien sind nicht nur ein Frühjahrs-Problem. Viele trifft es jetzt im beginnenden Herbst. Das Fatale: Die meisten halten diese Allergie für einen normalen Schnupfen.

Prostata-Operationen 7

Krebs-OPs sind ein gutes Geschäft. Deshalb überbieten sich Kliniken mit neuen Techniken. Für Sie unter der Lupe: Nano-Knife. Ist es wirklich so sanft und erfolgreich?

Aktuelles 11/12

- **Erkältungen:** Dank Zink sind Sie 3 Tage schneller wieder fit
- **Herzerkrankungen:** Carnitin verbessert Ihr Cholesterin
- **Harn-Inkontinenz:** Diese Medikamente könnten der Auslöser sein

Herzrhythmusstörungen 8

Ein einfaches Atemmanöver stoppt Ihr Herzrasen. Jetzt haben britische Forscher herausgefunden, wie es doppelt so gut wirkt. Wir zeigen Ihnen, wie es richtig geht.

Zeitumstellung 10

Keine Panik: Mit unseren Tipps wird der Wechsel zur Winterzeit eine harmlose Angelegenheit. Die wahren Gefahren für Ihren Biorhythmus lauern ganz woanders.

- **Ernährung:** Mit Vollkorn leben Sie länger
- **Darmkrebs-Vorsorge:** Kassen zahlen endlich guten Stuhltest
- **Tierische Fette:** Die Angst vor Butter ist unbegründet
- **Alzheimer:** Mit Hörgeräten bleiben Sie geistig frisch