

# Länger und er leben



11/2017

NOVEMBER

... von ... , Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Leben wir länger und gesünder?

Liebe Leserin, lieber Leser, drei führende deutsche Institute für Wirtschafts- und Gesundheitsforschung haben im Herbst 2017 eine gemeinsame Studie veröffentlicht. Der erste Satz lautet: „Wir leben länger und gesünder.“ Nicht nur wegen des nahezu gleich lautenden Titels unseres Gesundheitsratgebers habe ich mir diese Studie interessiert angeschaut.

Die Experten wollten herausfinden, ob sich die gesundheitliche Situation in Deutschland in den letzten 20 Jahren verbessert hat. Dazu haben Sie errechnet, wie viele gesunde Lebensjahre verloren gehen, weil Patienten an einer vermeidbaren Krankheit leiden oder an ihr sterben. 1993 waren das 8,5 Millionen Jahre. 2013 waren es 10 % weniger. Vor allem bei Brustkrebs, Prostatakrebs und Herzinfarkten haben sich die Überlebenschancen deutlich verbessert.

Ist unser Gesundheitssystem also top? Ich meine: Ganz und gar nicht – bei unseren immensen Gesundheitskosten wäre mehr drin gewesen. Denn ich habe im Sommer 2017 noch eine andere Statistik erhalten: das Ergebnis der *Global Burden of Disease Study*. Darin wurden die unnötig verlorenen Lebensjahre weltweit verglichen. Und da belegt unser teures Gesundheitssystem gerade mal Platz 20 – hinter Ländern wie Slowenien, Italien oder Griechenland, die pro Kopf viel weniger Geld in die Gesundheit investieren.

Ihr

*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Schlaganfall

# Mit Folsäure, Vitamin C und D senken Sie Ihr Risiko um über 50 %

270.000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Schlaganfall. Sicherlich kennen auch Sie jemanden, den es getroffen hat. Mehr als 65.000 sterben jährlich an den Folgen. Viele Überlebende bleiben behindert oder pflegebedürftig. Doch Sie können sich schützen: Immer mehr Studien zeigen, dass B-Vitamine, aber auch Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium Ihr Schlaganfallrisiko senken oder – falls es Sie doch erwischt – die Folgen deutlich abschwächen.

Bei einem Schlaganfall werden weite Teile des Gehirns plötzlich von der Blutversorgung abgeschnitten. Ursache ist in 85 % der Fälle ein verstopftes Blutgefäß. Nur in 15 % der Fälle platzt ein Gefäß auf.

Sowohl das Verstopfen als auch das Aufplatzen der Gefäße werden durch Verhärtungen und Ablagerungen an den Gefäßwänden („Arterienverkalkung“, Arteriosklerose) begünstigt. An solchen Stellen entstehen leicht Blutgerinnsel,

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Abwehrkräfte stärken . . . . . 4

Tipps zur Immunstärkung gibt's wie Sand am Meer. Wir haben für Sie 7 einfache Maßnahmen entdeckt, die sich in Studien auch wirklich bewährt haben.

### Vitalstoffräuber Medikamente 5

Weder Beipackzettel noch Ärzte klären Sie darüber auf: Viele der gängigen Medikamente rauben uns lebenswichtige Vitalstoffe. Sind auch Sie betroffen?

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

- **Demenz:** Magnesium schützt Ihre Gehirnzellen
- **Arthrose:** Welche Sportarten sind geeignet?
- **Gesichtsfalten:** Hyaluronsäure glättet Ihre Haut

### Künstliche Herzklappen . . . . . 7

Eine neue Herzklappe ist wie ein neues Leben. Doch für viele war der Eingriff bisher eindeutig zu riskant. Jetzt gibt es ein schonendes Schlüsselloch-Verfahren.

### Wetterfühligkeit . . . . . 8

Jeder 5. Deutsche ist wetterfühlig. Tiefdruck und Kälte verstärken Schmerzen oder steigern das Herzinfarktrisiko. So kommen Sie mit wechselndem Wetter besser klar.

- **Eisenmangel:** Herzinfarkte werden wahrscheinlicher
- **Thrombosen:** Pflanzenstoff lässt das Blut besser fließen
- **Ernährung:** Gute Kohlenhydrate, schlechte Fette?
- **Rückenschmerzen:** Hausärzte und Orthopäden oft überfordert