

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



6/2017
JUNI

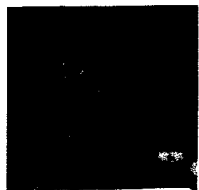
Ärzte klären nicht richtig auf

Liebe Leserin, lieber Leser, wie ist das bei Ihnen: Fühlen Sie sich nach einem Besuch bei Ihrem Arzt rundum gut informiert? Wurde Ihnen alles erklärt? Oder haben Sie hinterher meist mehr offene Fragen als vorher? Letzteres dürfte leider der Normalfall sein. Das weiß ich aus zahlreichen Gesprächen, die ich mit meinen Lesern geführt habe.

Wie schlecht das Informationsgebaren unserer Ärzte wirklich ist, hat Anfang 2017 eine Umfrage unter 754 Hausarztpatienten gezeigt. Alle nahmen mindestens fünf verschiedene Medikamente ein. Doch lediglich 15 % wussten überhaupt, weshalb sie die Medikamente einnehmen sollten! Dabei handelte es sich keineswegs um verwirrte oder hoch betagte Personen. Die Teilnehmer waren im Durchschnitt 73 Jahre alt und noch so fit, dass sich alle selbst versorgen konnten.

Die Zeit der Halbgötter in Weiß, die alles über die Köpfe ihrer Patienten hinweg entscheiden, sollte längst vorbei sein. Ärzte sind heute verpflichtet, Sie als Patienten in ihre Entscheidungen mit einzubinden. Pochen Sie auf Ihr gutes Recht und hinterfragen Sie jedes Medikament, das Ihnen Ihr Arzt verordnet.

Je weniger Wirkstoffe Sie brauchen, desto besser ist es. Deshalb nennen wir Ihnen in *Länger und gesünder leben* Monat für Monat zahlreiche natürliche Alternativen, die Ihnen helfen werden, Medikamente einzusparen.



Ihr

Ulrich Fricke

Natrium-Mangel

Von Ärzten zu Unrecht verteufelt: Kochsalz ist gut für Ihre Gesundheit!

Alle Welt redet davon, dass wir heute zu viel Kochsalz (Natriumchlorid) zu uns nehmen. Dabei wird leider übersehen, dass ein Natrium-Mangel viel häufiger – und vor allem viel gefährlicher – ist als ein Überschuss. Das klingt erstaunlich, aber wir präsentieren Ihnen in diesem Beitrag Belege, die sich nicht einfach wegdiskutieren lassen. Und wir verraten Ihnen, wie viel Kochsalz Sie pro Tag tatsächlich brauchen – Ihr Arzt dürfte sich wundern!

Eigentlich ist es erstaunlich, dass es bei unserer heutigen eher salzreichen Kost zu einem Natrium-Mangel kommen kann. Denn schließlich ist Kochsalz ja eine Verbindung aus Natrium und Chlor.

Und tatsächlich raten die meisten Ärzte ihren Patienten zu weniger

Natrium, damit ihr Blutdruck nicht weiter steigt. Dabei übersehen sie jedoch, dass Natrium eines der wichtigsten Mineralien für Ihren Organismus ist – und eben nicht nur eine Wirkung auf den Blutdruck hat. Unter anderem ist es entscheidend für die Regulation Ihres Herzrhythmus.

Außerdem in dieser Ausgabe

Gesund reisen 4

Unser Urlaub wird immer riskanter – nicht nur in exotischen Ländern. Schuld sind Klimawandel und resistente Keime. So schützen Sie sich vor den neuen Gefahren.

Schwindel 5

Schwindel-Anfälle im höheren Lebensalter sind nicht „normal“. Allerdings finden Ärzte oft die wahre Ursache nicht. Machen Sie sich selbst auf die Suche!

Aktuelles 11/12

- **Feinstaub:** B-Vitamine schützen Sie vor verpesteter Luft
- **Gelenk-OP:** Holen Sie unbedingt eine zweite Meinung ein!
- **Alzheimer:** Mangan-Mangel kann Auslöser sein

Mulligan-Therapie 7

Aus Neuseeland kommt eine geniale Erweiterung der herkömmlichen Krankengymnastik: Selbst bei stärksten Gelenkschmerzen ist die Technik überraschend effektiv.

Prostatakrebs 8

Zur Früherkennung gibt es den PSA-Test. Doch wie zuverlässig ist er wirklich? Eine neue Studie zeigt endlich, wann sich die Untersuchung tatsächlich für Sie lohnt.

- **Vitamin D:** Naturvölker zeigen uns den optimalen Blutwert
- **Restless Legs:** Eisen-Präparat bändigt unruhige Beine
- **Schilddrüsenhormone:** Nutzen ist oft gleich null
- **Herz-Krankheiten:** Warum Fischöl für Sie unverzichtbar ist