

Länger und gesünder leben

2017,9
Länger und gesünder leben
9/2017
SEPTEMBER

*Ihrer Gesundheit
unabhängig*

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Riskanter Medikamente-Mix

Liebe Leserin, lieber Leser, fünf oder mehr Medikamente gleichzeitig sollten Sie nicht dauerhaft einnehmen. Das ist eigentlich das Richtmaß der modernen Medizin. Denn gerade bei älteren Menschen steigt sonst das Risiko für gefährliche Wechselwirkungen. Deren Organismus reagiert eben viel empfindlicher auf einen wild gemixten Medikamenten-Cocktail. Seit mehr als zehn Jahren bemühen sich besorgte Forscher und Arzneimittel-Experten, unsere Ärzte für diese Gefahren zu sensibilisieren.

Doch sie stoßen auf taube Ohren – und zwar in einem erschreckenden Ausmaß. Die kürzlich veröffentlichte Analyse einer deutschen Krankenkasse ergab: 61 % aller Versicherten über 65 Jahren bekommen von ihren Ärzten regelmäßig fünf oder mehr Medikamente verordnet. Das sind noch genauso viele wie im Jahr 2010.

Die ganze Aufklärungskampagne ist also verpufft. Unsere Ärzte behandeln immer noch einzelne Krankheiten – aber eben keine Menschen! Stur werden die für eine Krankheit vorgesehenen Tabletten verschrieben. Und wenn Sie eben Bluthochdruck, Arthrose, Diabetes und hohes Cholesterin haben, kommen schnell zehn oder noch mehr Wirkstoffe zusammen.

Ich fordere: Stoppt endlich diesen Medikamente-Wahn! Solche Ärzte handeln unverantwortlich. Schon heute sind Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten bei uns die dritthäufigste Todesursache!

Ihr

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Spurenelemente

25 % weniger Infarkte, 50 % weniger Krebs: Selen rettet Leben

Selen ist kein Spurenelement wie jedes andere. Mehr als 25 wichtige Enzyme in unserem Körper funktionieren ohne Selen nicht richtig. Und kein Vitalstoff schützt Sie besser vor Krebs oder Herzinfarkten, was immer mehr wissenschaftliche Studien belegen. Doch leider liefern unsere Lebensmittel nur die Hälfte des tatsächlichen Bedarfs. Lesen Sie hier, mit welchen Präparaten Sie einen Mangel verhindern – nicht alle sind wirklich für die Selbstmedikation geeignet.

Im August 2017 wurde im altherwürdigen Karolinska-Institut in Stockholm ein runder Geburtstag gefeiert: „200 Jahre Selenforschung“. Selenforscher aus aller Welt trafen sich dort – nicht nur um den Jahrestag der Selenentdeckung

durch den Schweden Jöns Jacob Berzelius zu feiern, sie stellten auf einem Kongress auch ihre neuesten Forschungsergebnisse vor. Dabei wurde deutlich, wie stark sich die Sicht der Medizin auf dieses Spurenelement mittlerweile geändert

Außerdem in dieser Ausgabe

Übergewicht 4

Seltsam: Trotz gesunder Ernährung werden Sie dicker und dicker? Wir nennen Ihnen 7 erstaunliche Gründe, warum das so ist – und was Sie dagegen tun können.

Pankreaskrebs 5

Keine Krebsart ist gefährlicher als Tumore der Bauchspeicheldrüse. Und die Zahlen steigen unaufhörlich! Mit diesen 10 durch Studien fundierten Tipps schützen Sie sich.

Aktuelles 11/12

- **Schlaganfall:** Vitamin C senkt Ihr Risiko um 20 %
- **Händewaschen:** Kaltes Wasser genügt – aber viel Seife ist wichtig
- **Depressionen:** Nehmen Sie Magnesium statt Chemie-Pillen

Spermidin 7

Der Stoff, der die Altersuhr zurückdreht: Forscher aus Graz sind ihm auf die Spur gekommen. Wir verraten Ihnen drei Wege, wie Sie ihn schon heute nutzen können.

Handschrift 8

Wenn sie sich plötzlich verändert, kann das ein echtes Alarmzeichen sein: Demenz? Parkinson? Herzschwäche? Unser einfacher Selbsttest verrät, ob Sie betroffen sind.

- **Migräne:** Fischöl verkürzt die Attacken um fast 3,5 Stunden
- **Kartoffeln:** Fritten-Fans sterben früher
- **Inkontinenz:** Größere Operationen sind heute oft nicht mehr nötig
- **Gerinnungshemmer ASS:** Jeder Achte hat Blutungen