

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



12/2018

DEZEMBER

Check-up 35 völlig veraltet

Liebe Leserin, lieber Leser, die Krankenkassen bewerben den Check-up 35 vollmundig als umfassende „TÜV-Untersuchung“ für Ihren Körper. Alle zwei Jahre dürfen Sie sich als Kassenpatient über 35 Jahre kostenfrei untersuchen lassen. Doch in Wahrheit wird hier nur Medizin von vorgestern betrieben: Seit über 30 Jahren stehen dieselben Untersuchungen auf dem Programm: Blutdruck, Gesamtcholesterin, Nüchternblutzucker und ein paar Urinwerte – das war's.

Dabei ist längst erwiesen, dass beispielsweise der Gesamtcholesterinwert bei Frauen gar keine und bei Männern nur eine sehr begrenzte Aussagekraft hat. Das sagen nicht irgendwelche „Pharma-Kritiker“, sondern die Schulmediziner der Deutschen Akademie für Präventionsforschung! Sie fordern auch, endlich den viel gefährlicheren Blutwert des Lipoprotein (a) mit in den Check-up aufzunehmen. Schon seit Jahren warnen wir in *Länger und gesünder leben* vor dieser Gefahr.

Jeder dritte Deutsche leidet zudem an einer unerkannten Leberverfettung. Warum ist das nicht Bestandteil des Check-up? Viele weitere wichtige Werte werden ebenfalls ignoriert: u. a. der Blutzuckerlangzeitwert (HbA_{1c}), die Schilddrüsenhormone, die Lungenfunktion und das Vitamin D.

Wirkliche Gesundheitsvorsorge sieht anders aus als der derzeitige Schmalspur-Check-up 35!

Medikamente

Wie Sie mit Vitalstoffen gefährliche Arzneimittelrisiken ausschalten

Bei chemischen Arzneimitteln gilt: keine Wirkung ohne Nebenwirkungen. Doch diese lassen sich durch die gezielte Einnahme von Vitalstoffen wie Vitamin C, Vitamin D oder Folsäure oftmals deutlich reduzieren. In diesem Beitrag verraten wir Ihnen, bei welchen der häufigsten Arzneimittel die Gabe zusätzlicher Vitalstoffe ganz besonders wichtig ist.

Je weniger Medikamente Sie einnehmen müssen, umso besser ist das für Ihre Gesundheit. Denn die Nebenwirkungen von Medikamenten sind inzwischen bei uns in Deutschland die **dritthäufigste Todesursache** – nur an Krebs und Herzkrankheiten sterben noch mehr Menschen.

Mittlerweile geht fast die Hälfte aller Krankenhauseinweisungen bei

älteren Menschen auf Nebenwirkungen von Medikamenten zurück. Schuld sind oft auch Wechselwirkungen, weil unkritische Ärzte ihren Patienten sechs, zehn oder gar noch mehr Medikamente gleichzeitig verordnen. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO sollten Sie jedoch maximal fünf Wirkstoffe gleichzeitig einnehmen. Sonst schadet Ihnen Ihr Medikamenten-Mix

Außerdem in dieser Ausgabe

Reizmagen 4

Die „Feiertags-Völlerei“ wird bei einem Reizmagen schnell zur Hölle. Säureblocker bringen nichts: Heilerde und Phyto-Präparate sind die besseren Gegenmittel.

Erkältungen vorbeugen 5

Tipps gegen Erkältungen gibt es zuhauf. Doch was Ihnen wirklich hilft, haben Forscher 2018 erstmals ermittelt. Es sind zwei Vitamine, ein Mineralstoff und eine Heilpflanze.

Aktuelles 11/12

- **Geistige Fitness:** Kaffee-Extrakt verbessert Ihr Gedächtnis
- **Darmkrebs:** Doppelte Überlebenschance in Spezialkliniken
- **Alkohol:** Selbst kleinste Mengen sind schädlich

Gürtelrose 7

Die alte Impfung war eine Lachnummer. Erst jetzt gibt es einen neuen Impfstoff, der diesen Namen tatsächlich verdient. Auch ältere Menschen sind damit gut geschützt.

Alleinsein 8

Weihnachten allein sein? Für viele ist das undenkbar. Doch wer – zeitweise – auf die Gesellschaft anderer verzichtet, erspart sich auch viel Stress und lebt entspannter.

- **Alzheimer-Demenz:** Oft sind Schlaftabletten schuld
- **Thrombosen:** Pflanzenwirkstoff schützt vor Gefäßverschlüssen
- **Cholesterin:** Wann sind Medikamente wirklich nötig?