

# Länger und gesünder leben



2/2018  
**FEBRUAR**

ZB MED  
Zs.A 5984 CC MED

2018, 2 mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren  
Länger und gesünder leben

## Staatsinstitut bestätigt Vitalstoffmangel

Liebe Leserin, lieber Leser, das Jahr 2018 begann für mich mit einem Freudentag: Ich erhielt eine Pressemeldung des Helmholtz-Zentrums in München mit der Überschrift „Vitamin-Mangel im Alter“. Ich traute meinen Augen kaum. Seit fast zwei Jahrzehnten bin ich jetzt Chefredakteur von *Länger und gesünder leben*. In all den Jahren hatte ich von offizieller staatlicher Seite stets zu hören bekommen: „Vitaminmangel gibt es in Deutschland nicht.“

Dabei war uns Vitalstoffexperten schon lange klar, dass dieses Wunschbild vom Vitaminschlaraffenland nicht der Realität entspricht – besonders nicht für kranke und ältere Menschen. Die drei Hauptgründe: 1. Bei ihnen klappt die Aufnahme im Darm nicht mehr so gut. 2. Chronische Krankheiten und Medikamente erhöhen den Bedarf. 3. Die offiziell empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse täglich schafft fast niemand.

Und nun endlich wird unsere Sicht von staatlicher Seite bestätigt – die Helmholtz-Zentren werden direkt vom Bundesforschungsministerium finanziert. Die Experten fanden bei über 50 % der untersuchten Rentner Vitalstoffmängel. Auf Seite 12 finden Sie die Einzelheiten der Untersuchung.

Eher am Rande bestätigt sie übrigens noch etwas, was von offizieller Seite bisher stets vehement bestritten wurde: Wer regelmäßig zu Vitalstoffpräparaten greift, ist deutlich besser mit Vitaminen versorgt als der Rest der Bevölkerung.

Ihr

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Magnesium

### Forscher schlägt Alarm: 60 % aller Patienten haben Magnesiummangel

Hat Ihr Arzt bei Ihnen schon mal den Magnesiumwert bestimmen lassen? Vermutlich nicht. Dabei wäre er mindestens genauso wichtig wie Cholesterin, Blutzucker oder die Leberwerte. Denn ein Magnesiummangel kann zahlreiche Krankheiten nach sich ziehen. Beispielsweise wächst Ihr Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes und Demenz. Lesen Sie hier, wie Sie Ihre Versorgung sichern. Das geht sogar mit ganz einfachen Präparaten aus dem Supermarkt.

Professor René Bindels ist Leiter des Instituts für Molekulare Lebenswissenschaften der Universität in Nijmegen/Niederlande. Allein im Jahr 2009 erhielt er drei internationale Wissenschaftspreise für seine Arbeiten zur Rolle von Magnesium und anderen Mineralstoffen in unserem Körper. Er

ist außerdem Herausgeber des sehr angesehenen *European Journal of Physiology*.

Wir beschreiben Ihnen diesen Forscher so genau, damit Sie erkennen, dass Professor Bindels nicht irgendein „kleiner Wissenschaftler mit etwas verquerten Ideen“ ist, sondern ein von

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Lungenhochdruck ..... 4

Wenn der Blutdruck in der Lunge ansteigt, droht tödliches Herzversagen. Bei vier von fünf Patienten verkennen Ärzte das Risiko. Diese Alarmzeichen sollten Sie kennen.

### Sodbrennen ..... 5

Mediziner verordnen massenweise Säureblocker, als seien es harmlose Drops. Dabei sterben jährlich über 1.000 Deutsche dran. Wir sagen, welche Alternativen Sie haben.

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

- **Operationen:** Kleine Kliniken – großes Risiko
- **Diabetes:** Wie Sie ohne Medikamente auskommen
- **Fibromyalgie:** Antioxidantien gegen Schmerzen

### Haut im Winter ..... 8

Die kalte Winterluft lässt Ihre Haut austrocknen. Die Folge: quälender Juckreiz. Jetzt sollte Ihre Creme zwei Wirkstoffe unbedingt enthalten – und einen auf keinen Fall.

### Eiweißzufuhr im Alter ..... 10

Wer sich heute an die offiziellen Protein-Empfehlungen hält, endet morgen als Klappergestell. Wie Sie Ihren Eiweißbedarf mit 60+ sicher decken, verrät Ihnen unser Beitrag.

- **Herzschwäche:** Ihr Eisenwert ist wichtig
- **Vitalstoffmangel:** Jeder 2. Rentner ist betroffen
- **Harnwegsinfekte:** Cranberry-Wirkung bewiesen