

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



6/2018
JUNI

Notfälle durch Medikamente

Liebe Leserin, lieber Leser, so schlimm hatte selbst ich es mir nicht vorgestellt. Es geht um eine Untersuchung des Bundesinstituts für Arzneimittel. Die Behörde hatte im Frühjahr 2018 einige ihrer Experten losgeschickt. Sie sollten in Ulm, Stuttgart, Fürth und Bonn herausfinden, weshalb Patienten in die Notaufnahme kommen. Ihr schlimmes Ergebnis: Bei 6,5 % der Notfälle sind Nebenwirkungen von Medikamenten die Auslöser. Betroffen sind vor allem Patienten ab 65 Jahren. Sie nehmen im Durchschnitt sieben Medikamente gleichzeitig ein – im krassesten Fall waren es sogar 18! Und sie kamen nicht nur mit kleinen Zipperlein: Neun von zehn Nebenwirkungs-Notfällen mussten sofort in die Klinik aufgenommen werden. Normalerweise liegt die Aufnahmequote bei Notfällen nur bei vier von zehn.

An der Spitze der gefährlichen Medikamente stehen Blutverdünner (z. B. Marcumar) und Blutdrucksenker wie Diuretika, Beta-Blocker oder ACE-Hemmer. Da passt es gut, dass wir Ihnen in dieser Ausgabe zu zwei dieser Wirkstoffe (Marcumar und ACE-Hemmer) nebenwirkungsärmere Alternativen vorstellen können. Doch insgesamt sollten Sie so wenige Medikamente wie möglich einnehmen. Fragen Sie Ihren Arzt jedes Mal, ob ein weiteres Präparat wirklich notwendig ist. Vier bis fünf Wirkstoffe sollten es maximal sein. Alles andere schadet vermutlich mehr, als es Ihnen nützt.

Ihr

Ulrich Fricke

S-Adenosyl-Methionin

Depressionen und Arthrose: So hilft Ihnen dieser Mega-Vitalstoff

Vielleicht liegt es an dem fast unaussprechlichen Namen: S-Adenosyl-Methionin fristet unter den Vitalstoffen das Dasein eines Mauerblümchens. Dabei zählt es für einige Experten zu den zwei wichtigsten Substanzen in unserem Körper überhaupt. Erfahren Sie hier, bei welchen Krankheiten Sie es einsetzen können. Studien zeigen, dass es beispielsweise bei Depressionen oder Gelenkschmerzen genauso gut wirkt wie ein schulmedizinisches Medikament.

S-Adenosyl-Methionin übt im Körper eine Schlüsselfunktion aus. Die Substanz setzt sich zusammen aus dem Energiemolekül ATP und der essenziellen schwefelhaltigen Aminosäure Methionin. Da diese Aminosäure in der Biochemie oft einfach als „Me“ abgekürzt wird, finden Sie für S-Adenosyl-Methionin häufig die Abkürzung

SAME, die auch von uns in diesem Beitrag verwendet wird.

SAME ist gewissermaßen eine bioaktive Form des Methionins. Es ist für den Stoffwechsel von überragender Bedeutung, weil es sehr leicht eine besondere biochemische Gruppe abgibt (die sogenannte **Methyl-Gruppe**). Und diese Gruppe wird für eine

Außerdem in dieser Ausgabe

Neue Ernährungsregeln 4

Für unsere Ernährungswächter waren Fette jahrzehntelang die Bösen und Kohlenhydrate die Guten. Plötzlich die Kehrtwende: Warum das Umdenken längst überfällig war.

Hautkrebs 5

Begutachten Sie immer schön Ihre Leberflecken nach der ABCDE-Regel? Lassen Sie es bleiben! Wir sagen Ihnen, welche Hautflecken wirklich gefährlich sind.

Aktuelles 11/12

- **Psychosen:** Diese 4 Vitalstoffe verbessern die Therapie
- **Diabetes:** Vitamin-D-Mangel erhöht ihr Risiko um 90 %
- **Demenz:** Curcumin verbessert die Hirnleistung um 28 %

Krafttraining im Alter 8

Wenn Sie nicht aufpassen, verlieren Sie im Alter mehr als 40 % Ihrer Muskelkraft. Checken Sie mit unseren drei Übungen, wie viel Kraft Sie derzeit noch haben.

Gerinnungshemmer 10

Sofern Sie auf Marcumar angewiesen sind, sollten Sie wissen, dass es längst bessere Alternativen gibt. Die neuen Mittel sind zuverlässiger und viel einfacher anzuwenden.

- **Schlafapnoe:** Elektrostimulation statt lästiger Atemmaske
- **Anti-Aging:** Ein neuartiger Vitalstoff stoppt das Altern
- **Bluthochdruck:** Es gibt Besseres als die billigen ACE-Hemmer