

Länger gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

4/2019

APRIL

unabhängig

Prügel für Minister Spahn

Liebe Leserin, lieber Leser, da hatte sich unser Gesundheitsminister Jens Spahn ganz schön weit aus dem Fenster gelehnt: „Es gibt gute Chancen, dass wir in 10 bis 20 Jahren den Krebs besiegt haben“, so verkündete er vollmundig Anfang Februar 2019. Aus der Ärzteschaft setzte es ordentlich Prügel – und zwar mit der für viele Mediziner leider typischen Arroganz: „Was versteht schon ein gelernter Bankkaufmann davon!“

Ganz ehrlich: Ich begrüße es, dass sich unser oberster Gesundheitshüter so hohe Ziele setzt. Man sollte da nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen. Jens Spahn dürfte klar sein, dass sich Krebs nicht vollständig ausrotten lässt. Doch er sieht eben auch, dass gerade in den letzten fünf Jahren neue, hoffnungsstarke Therapieansätze entwickelt wurden. Da darf man auch als Minister gerne mal etwas Optimismus versprühen.

Allerdings, lieber Herr Spahn: Nicht nur Wissenschaftler sind gefordert – auch Sie und Ihre Politiker-Kollegen. Weshalb wehren Sie sich so vehement gegen eine längst überfällige Kennzeichnung ungesunder Lebensmittel? Weshalb werden striktere Regeln für Dieselfahrzeuge und andere Dreckschleudern ständig torpediert? Wenn Sie den Krebs wirklich besiegen wollen, dann müssen Sie auch hier im Sinne der Gesundheit handeln. Und den Lobbyisten endlich mal die Stirn bieten!



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Omega-3-Fettsäuren

Große Verwirrung: Sollten Sie Fischölkapseln jetzt wirklich absetzen?

Das Jahr 2018 war für die Anwender von Fischölkapseln eine wahre Achterbahnfahrt: Im Sommer zeigte eine große Studie angeblich, dass diese weder das Herz noch die Gefäße schützen. Doch Ende des Jahres bewies dann eine weitere Studie das genaue Gegenteil. Viele unserer Leser waren verwirrt – eventuell auch Sie: Sollen Sie nun Fischölkapseln einnehmen oder nicht? In diesem Beitrag erklären wir Ihnen, warum das weiterhin eine ziemlich gute Idee ist.

Die Negativ-Studie zu Omega-3-Fettsäuren wurde im August 2018 von der University of East Anglia in Norwich/Großbritannien veröffentlicht. Die Forscher hatten 79 verschiedene Studien zusammengefasst, an denen insgesamt 112.059 Probanden beteiligt waren. Das Ergebnis: Omega-3-Fettsäuren verhindern weder

Schlaganfälle noch Herzinfarkte.

Dagegen zeigte dann im Dezember 2018 eine Untersuchung der Harvard-Universität in Boston/USA: 4 g der Omega-3-Fettsäure EPA (siehe Kasten auf Seite 2) täglich **senken das Herzinfarkttrisiko, um 25 %** – und damit deutlich stärker, als es selbst modernste cholesterinsenkende Me-

Außerdem in dieser Ausgabe

Die Süßstoff-Lüge 4

Wenn Sie glauben, Süßstoffe schützen vor Diabetes und Übergewicht, dann sind Sie der Lebensmittelindustrie auf den Leim gegangen. Richtig ist das Gegenteil!

Operationen 5

Schmerzen, Übelkeit, Verstopfung – das sind häufige Beschwerden nach einer Operation. Studien zeigen, welche Naturheilverfahren Ihnen dagegen am besten helfen.

Aktuelles 11/12

- **Vitamin B₁₂**: Offizielle Empfehlung endlich angehoben
- **Herzinfarkt**: Geldsorgen erhöhen Ihr Risiko
- **Ernährung**: Frittiertes bringt Sie früher ins Grab

Blutkrebs 7

Im Februar verkündete Gesundheitsminister Jens Spahn, dass in 20 Jahren der Krebs besiegt sei. Vermutlich hat er dabei an diese neue Therapie gedacht.

Arztbesuch vorbereiten 10

Wenn Ihnen Ihre Gesundheit wirklich lieb ist, sollten Sie diese Fragen im Sprechzimmer Ihres Arztes unbedingt stellen. Ihnen bleiben nur vier Minuten Zeit dafür.

- **Alters-Weitsichtigkeit**: Vorsicht vor dieser Laser-Technik!
- **Bluthochdruck**: Melatonin statt Medikamente
- **Diabetes**: Vitamin D stoppt die Zuckerkrankheit