

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



6/2019

JUNI

## Brustkrebs-Test als Presse-GAU

Liebe Leserin, lieber Leser, diese Geschichte wirft leider kein gutes Licht auf meine journalistischen Kollegen. Ende Februar verschickte das Uni-Klinikum Heidelberg eine Pressemeldung: Eine von Universitätsangehörigen gegründete Firma habe einen Brustkrebstest entwickelt, der deutlich besser sei als die Mammografie. Einige Milliliter Blut würden genügen. So gut wie alle Medien sprangen sofort darauf an. Die *Bild-Zeitung* sprach sogar von einer „Weltsensation“. Auch ich hatte die Pressemeldung am 21. Februar 2019 erhalten. Doch der Inhalt entpuppte sich schon nach einer oberflächlichen Prüfung als so hanebüchen, dass ich nicht im Traum auf die Idee gekommen wäre, diese „Information“ an Sie weiterzugeben. Offensichtlich wird in anderen Redaktionen anders gearbeitet.

Heute ist klar, dass die ganze Aktion nichts als eine riesige PR-Kampagne für die Herstellerfirma war. Wissenschaftler haben den Test in der Luft zerrissen. Viele Medien mussten sich dafür entschuldigen, bei Millionen von Frauen falsche Hoffnungen geweckt zu haben. Wir haben die Zeit besser genutzt: Mit dieser Ausgabe zusammen erhalten Sie unseren Spezialreport „Krebs vorbeugen“. Und ich verspreche Ihnen: Voreilig herausposaunte Firmen-PR werden Sie darin nicht finden.

Ihr



Ulrich Fricke

## Anti-Aging

### Das Telomer-Rätsel: So stoppen Sie die Alterung Ihrer Chromosomen

Warum altern wir? Warum geht es mit unserem Körper immer nur in eine Richtung – nämlich bergab? Darauf haben Altersforscher mittlerweile fünf Antworten gefunden. Eine davon lautet: Weil sich unsere Körperzellen nicht unbegrenzt teilen können. Irgendwann ist einfach Schluss. Doch Ihnen kann es gelingen, dieses natürliche Limit möglichst weit nach hinten zu verschieben. Wir zeigen Ihnen dazu vier Strategien, die wissenschaftlich wirklich auf festen Füßen stehen.

Bis Mitte der 1980er Jahre standen Zellforscher vor einem Rätsel: Es war ihnen zwar schon lange gelungen, menschliche Zellen in Zellkulturen zu vermehren. Doch irgendwann starben die Zellen in ihren Kulturschalen trotzdem ab – egal wie gut sie gepflegt und mit Nährstoffen versorgt worden waren. Dies passierte mit schöner Regel-

mäßigkeit, nachdem die Zellen etwa 60 bis 80 Teilungszyklen durchlaufen hatten. Die Zellen hatten offensichtlich ihr maximales Alter erreicht. Für die Forscher gab es zu jener Zeit drei Rätsel zu lösen.

Heute – 40 Jahre später – ist klar, dass unsere Körperzellen nur eine begrenzte Lebensdauer haben.

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Untergewicht im Alter ..... 4

Alle reden von Übergewicht. Doch für jeden zweiten Menschen über 75 wird eher das Gegenteil zum Problem. Zwölf Tipps, wie Sie wieder mehr auf die Rippen bekommen.

### Herzinfarkt ..... 5

Ärzte und Patienten sprechen völlig unterschiedliche Sprachen. Oder wissen Sie, was ein STEMI ist? Dabei sagt das viel darüber aus, wie schwer es Sie erwischt hat.

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

- **Makula-Degeneration:** 1 Ei pro Woche schützt Ihr Augenlicht
- **Fersensporn:** Stoßwellen zahlt jetzt Ihre Krankenkasse
- **Ernährung:** Warum Sie auf Fett nicht verzichten sollten

### Natto ..... 7

Zugegeben, die vergorenen Sojabohnen aus Japan riechen nicht so richtig lecker. Aber um ein Lebensmittel zu finden, das genauso gesund ist, müssen Sie lange suchen.

### Verstopfung ..... 8

Ihr Arzt meint es nur gut, wenn er Ihnen diese zwei Ratschläge gibt. Aber leider nützen sie oft gar nichts. Was Ihren Darm wirklich freut, lesen Sie hier.

→ **Sport:** Die Sterblichkeit sinkt um 35 %

→ **Bluthochdruck:** Medikamente erhöhen die Todesrate

→ **Bronchitis:** Vitamin D halbiert die Zahl der Anfälle