

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen,



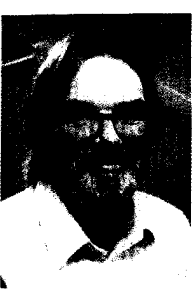
04/2020
APRIL

Was passiert mit unserem Geld?

Liebe Leserin, lieber Leser, unser Gesundheitssystem kostet die Bürger Deutschlands jährlich 375 Milliarden €. Das ist eine gigantische Summe. Pro Kopf wird in keinem anderen EU-Land so viel Geld für Ärzte, Medikamente und Krankenhäuser ausgegeben. Doch ich frage mich: Was passiert eigentlich mit dem ganzen Geld?

Denn ein aktueller Bericht der EU-Kommission zeigt eindeutig: Trotz der extremen Ausgaben sterben wir Deutschen früher als andere Europäer. Unsere Lebenserwartung von derzeit 81,1 Jahren ist eher bescheiden. Mit 83,4 Jahren ist Spanien hier Spitzenreiter – bei deutlich geringeren Kosten. Selbst die Griechen, die pro Kopf nicht einmal halb so viel (!) ausgeben wie wir, leben länger.

Pro 1.000 Einwohner kommt Deutschland auf vier Ärzte (europaweit nur drei) und acht Krankenhausbetten (europaweit nur fünf). Doch wozu der ganze Aufwand? Wir Bürger zahlen uns dumm und dämlich. Trotzdem müssen wir um Facharzttermine betteln, in überfüllten Wartezimmern ausharren oder in der Klinik den billigsten Fraß runterwürgen. Und dann sterben wir auch noch deutlich früher – unfassbar! Dabei müsste gute Medizin gar nicht teuer sein. Das wissen Sie als Leser von *Länger und gesünder leben* ganz genau.



Ihr
Ulrich Fricke
Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur
seit über
20 Jahren Experte
in allen Gesund-
heitsfragen

Anti-Aging

Verzuckerte Proteine machen uns alt: So wehren Sie sich dagegen

Was lässt uns altern? Altersforscher haben auf diese Frage eine neue Antwort gefunden: schädliche Zucker-Eiweiß-Verbindungen, die einerseits im normalen Stoffwechsel entstehen, die wir andererseits aber auch mit der Nahrung aufnehmen. Die sogenannten AGEs reichern sich dann in den Geweben an und machen diese steif und unelastisch. So beschleunigen sie viele Alterungsprozesse. Doch Sie können sich schützen: mit den richtigen Nahrungsmitteln und drei Vitalstoffen, die wir Ihnen hier vorstellen.

Lieben auch Sie die bräunlichen Krusten, die beim Braten oder Überbacken von Lebensmitteln entstehen? Zum Beispiel die knusprige Rinde eines frischen Brotes, den braunen Käse auf der Lasagne, ein kross gebratenes Steak, lecker gebräunte Toasts oder Bratkartoffeln? Doch aus-

gerechnet diese überaus schmackhaften Krusten enthalten viele der ungesunden AGEs.

Denn AGEs entstehen in Nahrungsmitteln immer dann, wenn bei hohen Temperaturen – und bei Abwesenheit von Wasser – Zucker und Eiweißstoffe (Proteine) miteinander reagieren.

Außerdem in dieser Ausgabe

- Walking** 4
Joggen ist Ihnen zu anstrengend? Dann sollten Sie es mal mit Walken probieren. Das zügige Gehen ist für Anfänger weniger strapaziös – und trotzdem genauso effektiv!
- Blut im Urin** 5
Alarm auf dem Klo! Ihr Urin ist nicht mehr gelb, sondern plötzlich knallrot. Was das bedeuten kann (Krebs, Nierensteine, Entzündung) und was Sie jetzt unbedingt tun sollten.
- Aktuelles** 11/12
 - ◆ **Ernährung:** Low Carb oder Low Fat – was ist besser?
 - ◆ **Diabetes:** Magnesium-Präparate statt Schulmedizin
 - ◆ **Demenz:** Kupfer senkt Ihr Risiko um 66 %
- Leukämie** 7
Der Dichter Rilke starb mit 51 an einer besonders aggressiven Form der Leukämie. Heute hätte man ihn retten können. Unter anderem auch mit diesem neuen Medikament.
- Gartentherapie** 8
Die Chinesen sagen: „Dein Leben beginnt an dem Tag, an dem du einen Garten anlegst.“ Jetzt zeigen sogar wissenschaftliche Studien, dass dies mehr als nur ein Sprichwort ist.
- ◆ **Nebenwirkungen:** Die 5 gefährlichsten Medikamente
- ◆ **Asthma:** Warum Fischöl zur Therapie dazugehört
- ◆ **Cholesterin:** Hohe Werte sind im Alter vorteilhaft!