



ZB MED  
Zs.A 5984 CC MED

2021, 11  
Länger und gesünder leben

# gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

**Mut zur zweiten Meinung**  
 Liebe Leserin, lieber Leser,  
 ein gutes Verhältnis zu einem guten Arzt ist Gold wert. Wer will da schon böses Blut riskieren? Deshalb scheuen sich immer noch viele Patienten, vor einer wichtigen Therapieentscheidung eine zweite ärztliche Meinung einzuholen.  
 Doch diese Angst scheint völlig unbegründet. Denn mehr als 70 % der deutschen Ärzte haben kein Problem damit, wenn sich ihre Patienten auch an einen anderen Kollegen wenden. Das ergab im September 2021 eine Befragung der Stiftung Gesundheit.  
 Jeder zweite Arzt befürwortet sogar, das Angebot auszuweiten. Besonders ratsam sei eine zweite Meinung im Bereich der Orthopädie (z. B. künstliche Hüft- und Kniegelenke, Rücken- und Schulter-OPs), in der Krebstherapie und vor Herz-Operationen. Häufig zahlen die Krankenkassen die Kosten dafür – sogar öfter, als es der Gesetzgeber verlangt. Denn die Kassen haben erkannt: So lassen sich teure – und für Sie als Patienten oft riskante – Eingriffe reduzieren.  
 Mein Rat: Nutzen Sie diese Möglichkeit. Es ist immer besser, sich zwischen zwei Alternativen entscheiden zu können, als blind auf die Kompetenz eines einzelnen Arztes vertrauen zu müssen. Übrigens: Seit Juli 2021 können Sie sich eine zweite Meinung auf Kassenkosten auch per Videopprechstunde einholen.

## Stoffwechselfgift Homocystein

### Mehr als 100 Krankheiten und ein schnellerer Tod: So gefährlich ist Homocystein

Immer noch gilt ein hoher Cholesterinwert als Risikofaktor Nummer 1 für Ihre Gefäße. Es gibt jedoch einen Blutwert, der ist mindestens genauso gefährlich – wenn nicht sogar noch gefährlicher: **Homocystein**. Doch leider ist er so gut wie unbekannt. Warum das so ist und mit welchen Vitaminen Sie diesen „Killer-Stoff“ zuverlässig absenken können, verraten wir Ihnen in diesem Beitrag.

**H**omocystein fällt im Körper beim Abbau der schwefelhaltigen Aminosäure Methionin an. Es ist also eigentlich ein ganz natürliches Zwischenprodukt in unserem Stoffwechsel.

Wichtig ist, dass das Homocystein so schnell wie möglich weiter umgebaut wird, damit es seine zahlreichen schädlichen Wirkungen (siehe Kasten

auf Seite 2) erst gar nicht entfalten kann. Dafür sorgen insbesondere die **B-Vitamine** Folsäure und B<sub>12</sub>. Zusammen mit Enzymen verwandeln sie das Homocystein zurück in das unschädliche Methionin. Homocystein senkend wirkt auch das Vitamin B<sub>6</sub>.

Es zerlegt den Giftstoff in seine Einzelteile, die dann über die Nieren ausgeschieden werden.

## Außerdem in dieser Ausgabe

- Krafttraining** ..... 4  
Ausdauersport ist gut – aber er wird Ihnen im Alter wohl nicht ganz reichen. Was Sie zusätzlich brauchen, sind spezielle Kraftübungen. Die drei besten finden Sie hier.
- Migräne** ..... 5  
Was deutsche Ärzte mit ihren Migräne-Patienten anstellen, ist wirklich skandalös: Fast 70 % werden falsch behandelt. Lesen Sie hier, wo Sie die richtige Therapie finden.
- Krafttraining** ..... 4  
Ausdauersport ist gut – aber er wird Ihnen im Alter wohl nicht ganz reichen. Was Sie zusätzlich brauchen, sind spezielle Kraftübungen. Die drei besten finden Sie hier.
- Ergothionein** ..... 7  
Diesen Vitalstoff aus Pilzen kennen wirklich nur Insider. Dabei kann er die Alters-Uhr entscheidend verlangsamen und schützt Sie sogar sehr eindrucksvoll vor Alzheimer.
- Pseudogicht** ..... 8  
Wenn plötzlich die Gelenke schmerzen, muss das nicht Arthrose oder Gicht sein. Oft ist es eine Pseudogicht – allerdings denken selbst die wenigsten Ärzte daran.

### Aktuelles 11/12

- ◆ **Brustkrebs:** Vitamin D verbessert Ihre Überlebenschancen
- ◆ **Herzinfarkt:** So beugen Sie vor mit Kalium-Salz
- ◆ **Juckreiz:** Nehmen Sie mehr als vier Medikamente?
- ◆ **Depressionen:** Fischöl holt Sie aus dem Stimmungstief
- ◆ **COVID-19:** Keine Infektionsgefahr bei Bargeld
- ◆ **Vorhofflimmern:** Ausdauersport normalisiert den Herzrhythmus