



g leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Verstehen Sie Ihren Arzt?

Liebe Leserin, lieber Leser,
Ende Februar 2021 veröffentlichte die Uni Bielefeld ihre Studie zur Gesundheitskompetenz in Deutschland. Ich hatte ein schlechtes Ergebnis befürchtet – aber es kam noch schlimmer: 83 % der Erwachsenen haben Probleme, sich in unserem Gesundheitssystem zurechtzufinden. Kein Wunder. Wohl in keinem Land ist es schwerer, den Durchblick zu behalten: Was kann der Hausarzt, wann muss ich zum Facharzt – oder doch gleich lieber in die Klinik? Was übernimmt die Kasse, was muss ich selbst zahlen?

Ein weiteres Ergebnis: Zwei von drei Befragten verstehen Gesundheitsinformationen nicht richtig. Das beginnt beim Arztgespräch, dem maximal nur jeder zweite folgen kann. Ellenlange Beipackzettel, komplizierte Angaben auf Lebensmittelverpackungen – wer blickt da noch durch? Aber auch Informationen aus den Medien kommen kaum an: Davon fühlen sich 61 % überfordert. Das Fatale daran: Wer Gesundheitsinfos nicht versteht, muss doppelt so häufig zum Arzt. Unwissenheit und fehlender Durchblick machen uns also regelrecht krank!

Gesundheit darf nicht daran scheitern, dass Sie als Patient wichtige Informationen nicht verstehen. Dafür sorgen wir bei *Länger und gesünder leben* seit vielen Jahren. Die neue Befragung zeigt: Es wird immer wichtiger!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur
seit über
20 Jahren Experte
in allen Gesundheitsfragen

Muskelkraft erhalten

Mit diesen 2 Spezial-Vitalstoffen meistern Sie Ihren Alltag noch mit 95

Ihr Herz ist noch kräftig, alle Vorsorge-Untersuchungen sind erfreulich verlaufen, geistig fühlen Sie sich ohnehin fit wie eh und je. Sie sind also noch ziemlich gesund – doch haben Sie auch an Ihre Muskeln gedacht? Wenn es mit denen bergab geht, dann ist es mit dem selbstbestimmten Leben in den eigenen vier Wänden schnell vorbei. Hier stellen wir Ihnen zwei eher unbekannte Vitalstoffe vor, die genau dies verhindern: **Beta-Hydroxymethylbuttersäure (HMB) und Nikotinamid-Ribosid (NR)**.

Leider vernachlässigen viele Menschen über 60 bei ihrer Gesundheitsvorsorge ausgerechnet die größte Organgruppe ihres Körpers: die Muskulatur! Im höheren Lebensalter verlieren wir ohne Training jährlich zwischen 0,6 und 2 % unserer Mus-

kelkraft. Dieser schleichende Verlust wird **Sarkopenie** genannt (von lat. sarx = Fleisch, Muskel, penia = Mangel). Sie ist der Hauptgrund für Gebrechlichkeit im Alter.

Menschen mit Sarkopenie schaffen es oft nicht bis zum Ende der Am-

Außerdem in dieser Ausgabe

Triglyceride 4

Alle reden vom Cholesterin. Dabei gibt es einen Blutfett-Wert, der mindestens genauso wichtig ist. Doch bei seiner Bestimmung machen Ärzte immer noch viel falsch.

Bluthochdruck 5

Vermutlich nimmt fast jeder von Ihnen einen Blutdrucksenker. Ob das wirklich sein muss – darüber entscheiden die sechs Fragen, die wir Ihnen in unserem Beitrag beantworten.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Corona-Impfung:** Dürfen Sie Schmerzmittel einnehmen?
- ◆ **Krebs:** Vitamin D verhindert 30.000 Tote
- ◆ **Kaffee:** Ab sechs Tassen leidet Ihr Herz

Juckreiz 8

Juckreiz dürfen Sie nicht ignorieren: Denn dahinter können sich Krebs oder Nieren- bzw. Leberschäden verbergen. Wir sagen, was Ihr Arzt tun sollte – und was besser nicht!

Geschmackssinn 10

Nicht nur das Corona-Virus zerstört den Geschmack. Lesen Sie hier alles über die häufigsten anderen Ursachen. An vorderer Stelle: diese fünf gängigen Medikamente.

- ◆ **Wadenkrämpfe:** Warum Magnesium oft nichts bringt
- ◆ **Zahnfleischbluten:** Sie brauchen mehr Vitamin C
- ◆ **Herzinfarkte:** Weißmehl steigert Ihr Risiko um 33 %