

# Länger und gesünder



11/2022

NOVEMBER

# en

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Jammern gehört zum Geschäft

Liebe Leserin, lieber Leser, seit dem Sommer 2022 dürfen Apotheker auf Kassenkosten einige Aufgaben übernehmen, die vorher nur Ärzten vorbehalten waren – z. B. die pharmazeutische Beratung von Krebskranken, Asthmatikern oder Bluthochdruckpatienten. Schon etwas länger können Sie sich in Apotheken gegen Corona oder Grippe impfen lassen. Das geht meist schnell, ohne lästiges Terminchaos und volle Wartezimmer. Eigentlich eine prima Sache. Doch unsere Ärzte laufen Sturm und werfen den Apothekern mangelnden Sachverstand vor – über den selbstverständlich nur sie selbst verfügen würden. Sogar Leben und Gesundheit der Patienten seien in Gefahr.

Was für ein erbärmliches Klammern am alten, festgefahrenen Standesdenken: „Nur wir Ärzte wissen, was gut für die Patienten ist.“ Doch wieso soll etwas in Deutschland nicht funktionieren, was in anderen Ländern wie Großbritannien, USA, Dänemark oder Australien schon längst an der Tagesordnung ist? Wieso freuen sich die Ärzte nicht einfach über die Entlastung – wo sie doch sonst ständig über ihre angebliche Überlastung klagen? Oder geht es am Ende eigentlich nur ums Geld, das jetzt bei den Apothekern landet? Das dürfte wohl der wahre Grund für das Gejammere sein.

Ihr

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

## 100 Jahre Vitamin E

### Nur ganz spezielle Präparate bringen Ihnen wirklich den vollen Nutzen

Das fettlösliche Vitamin E wurde vor genau 100 Jahren entdeckt. Aber nicht nur wegen des runden Jubiläums möchten wir Ihnen diesen wichtigen Vitalstoff hier in einem umfangreichen Portrait vorstellen. Denn bei der Deckung des täglichen Bedarfs und beim Präparatekauf gilt es, einige wesentliche Dinge zu beachten. Wenn Sie z. B. das falsche Präparat kaufen, dürfte die Wirksamkeit eher gering sein. Lesen Sie hier, was Sie tun müssen, um wirklich gut mit dem Jubiläums-Vitamin versorgt zu sein.

Im Jahr 1922 entdeckten Professor Herbert Evans und seine Assistentin Katherine Bishop in den Blättern von Luzernen eine Substanz, die die Unfruchtbarkeit von Ratten beheben konnte. Die Forscher der Universität von Kalifornien in Berkeley/USA

nannten ihren neu gefundenen Stoff deshalb Tocopherol – was so viel bedeutet wie „Geburt hervorbringen“ (griechisch: Tocos = Geburt, pherein = bringen). In den folgenden Jahren zeigte sich, dass Tocopherol auch für Menschen ein Vitamin ist. Da die Vi-

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Winterspeck vermeiden ..... 4

Jahr für Jahr futtern wir uns im Winter eine Speckschicht an, die wir im Frühjahr wieder mühsam weghungern müssen. Unsere kleinen Tricks zeigen: Es geht auch anders!

### Bluthochdruck ..... 5

Böse Überraschung für Schulmediziner: Studien zeigen, dass Blutdrucksenker älteren Patienten mehr schaden als nützen. Der Grenzwert von 140 mmHg hat ausgedient!

### Aktuelles 11/12

- ◆ **Sport:** Welche Sportart ist wirklich am gesündesten?
- ◆ **Herzinfarkt:** Kalium ist der entscheidende Mineralstoff
- ◆ **Magenkrebs:** Folsäure bremst gefährliche Vorstufen

### Winterdepression ..... 7

Ein Viertel aller Bundesbürger fühlt sich in der dunklen Jahreszeit schlecht gelaunt oder sogar depressiv. 10 Tipps, wie Sie sich selbst aus dem Stimmungstief befreien.

### Inhalationen ..... 8

Bei Erkältungen gibt es nichts Besseres als Inhalieren. Reicht die berühmte Schüssel mit dem Handtuch über dem Kopf und welche Zusätze bringen Ihnen rasche Linderung?

- ◆ **Alzheimer-Demenz:** Weitere Risikofaktoren entlarvt
- ◆ **Wadenkrämpfe:** Einfaches Gurkenwasser hilft
- ◆ **Lipoprotein(a):** Warum dieser Blutwert so wichtig ist