

Länger und gesunde

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Natur



2/2022
FEBRUAR

Gesundheitskompetenz mangelhaft

Liebe Leserin, lieber Leser, am Jahresende 2021 erschrak ich mal wieder über eine Studie im *Deutschen Ärzteblatt*. Es ging um die „Gesundheitskompetenz“ der Bevölkerung. Also um das Wissen, wie sich Krankheiten bewältigen lassen, oder – besser noch – was Sie tun können, damit sie gar nicht erst entstehen. Im europäischen Vergleich hinken wir Deutschen offensichtlich heillos hinterher: 59 % – also deutlich mehr als die Hälfte der Bevölkerung – haben laut Studie nur eine geringe Gesundheitskompetenz! Die Leiter des deutschen Teils der Studie schieben das vor allem auf unser kompliziertes Gesundheitssystem.

Einmal ehrlich: Wie finden Sie sich in dem verwirrenden Geflecht aus Hausärzten, Fachärzten, Ambulanzen, Kliniken, Reha-Zentren, Physiotherapeuten, gesetzlichen und privaten Kassen oder Berufsgenossenschaften zurecht? Um die Verwirrung perfekt zu machen, prasseln – verstärkt durch die Corona-Krise – ständig widersprüchliche medizinische Informationen auf uns ein. Besorgte Experten sprechen bereits von einer „Infodemie“.

Länger und gesünder leben möchte Sie sicher durch diesen „Gesundheits-Dschungel“ lotsen. Die neue Studie zeigt mir, dass diese Aufgabe immer vordringlicher wird.

Mineralstoffe sichern

Die 3 häufigsten Irrtümer über die Versorgung mit Spurenelementen

Spurenelemente fristen in der Ernährungsmedizin ein echtes Schattendasein. Kaum ein Arzt überprüft die Blutwerte, an einen Mangel wird selten gedacht. Dabei sind sie so etwas wie „Dünger“ für Ihren Körper: Die Grundfunktionen laufen selbst bei einem leichten Mangel oft noch halbwegs normal. Doch so richtig gesund und das „blühende Leben“ sind Sie erst, wenn Sie gut mit Spurenelementen versorgt sind. Unsere Tabelle zeigt Ihnen auf einen Blick alles, was Sie über diese Vitalstoffe wissen müssen. Außerdem: die drei häufigsten Irrtümer bei der Versorgung mit Spurenelementen.

Wie es der Name bereits verrät, benötigt Ihr Körper von den Spurenelementen nur geringe Mengen, um optimal zu funktionieren. In den meisten Fällen liegt der Tagesbedarf für Spurenelemente unter 50 mg.

Im Gegensatz dazu gibt es auch die sogenannten Mengenelemente. Das sind jene Mineralstoffe, von denen Ihr Körper mehr als 50 mg täglich benötigt. Die Anzahl ist hier recht überschaubar: Zu den Mengenele-

Außerdem in dieser Ausgabe

Heiserkeit 4

Hinter Heiserkeit steckt meist eine banale Erkältung – wenn Sie großes Pech haben, könnte es aber auch Kehlkopfkrebs sein! Wann Sie dringend zum Arzt müssen.

Makula-Degeneration 5

Gemäß neuen Studien spielen Alter und Gene eine kleinere Rolle als bisher gedacht. Das ist Ihre Chance! Wir wissen, welche Vitalstoffe Ihr Augenlicht schützen.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Mentale Fitness:** Multivitamine stoppen den geistigen Verfall
- ◆ **Bluthochdruck:** Melisse statt Schulmedizin
- ◆ **Corona:** Warum Besuche im Krankenhaus wichtig sind

Resilienz stärken 8

Resilienz ist das „Immunsystem Ihrer Psyche“. Mit guten Werten kommen Sie beispielsweise besser durch die Corona-Krise. Unser Resilienz-Schnelltest zeigt, wie stark Sie sind.

Ahlbäck-Krankheit 10

Noch nie was vom „Herzinfarkt im Knie“ gehört? Das sollten Sie dringend ändern! Denn dieser schmerzhafteste Gelenkschaden muss behandelt werden, bevor es zu spät ist.

- ◆ **Brustkrebs:** Doppeltes Herzrisiko nach Bestrahlung

- ◆ **Ernährung:** Fleisch macht Sie schwach und gebrechlich

- ◆ **Hüft-OP:** Welche Narkose ist im Alter die beste?