

Lä gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



4/2022

APRIL

Gesundheit ist die Ausnahme!

Liebe Leserin, lieber Leser, die Lebenserwartung in Deutschland steigt weiter an – also kann es um unsere Gesundheit ja nicht ganz so schlecht bestellt sein. Oder etwa doch? Die Zweifel sind absolut berechtigt. Denn gerade sitze ich vor einer aktuellen Befragung der Stiftung Gesundheitswissen. Die Daten vom Februar 2022 zeigen mir ganz klar: Immer mehr Menschen leiden an einer chronischen Erkrankung. Etwa 40 % der Bevölkerung sind davon betroffen. Im Alter über 70 sind sogar fast 70 % chronisch krank. Eine gute Gesundheit ist in dieser Altersgruppe also schon die Ausnahme!

Folgende sieben chronische Erkrankungen machen im Alltag die meisten Probleme: Arthrose (Gelenkabnutzung), Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Gelenkentzündungen (Rheuma, Gicht), Augenerkrankungen, Herz- und Gefäß-Krankheiten sowie Hörstörungen. Nicht zufällig sind genau diese Krankheiten in *Länger und gesünder leben* echte Dauerbrenner: Zwei von ihnen stehen auch in diesem Monat im Zentrum: Rückenschmerzen (auf Seite 5) sowie Herz- und Gefäßkrankheiten (im Spezialreport, der dieser Ausgabe beiliegt).

Ich bin mir sicher: Dank dieser Informationen bleiben Sie länger gesund – oder Sie werden zumindest mit „Ihrer“ chronischen Krankheit besser zurechtkommen.

Ihr

Ulrich Fricke

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

Selen

Ihr Spezial-Spurenelement gegen Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes

Selen ist ein essentielles Spurenelement – das bedeutet, unser Körper muss es mit der Nahrung aufnehmen, um gesund zu bleiben. In Mitteleuropa ist es jedoch nahezu unmöglich, den Selen-Bedarf allein durch die Ernährung zu decken. Die Lösung sind Selen-Präparate. Doch Achtung: Sie sind schnell überdosiert und schaden dann mehr, als sie Ihnen helfen. Hier erklären wir Ihnen, wie Sie sich sicher mit Selen versorgen können.

Unter allen Spurenelementen nimmt Selen eine Sonderrolle ein, denn es kann direkt in die Eiweiße (Proteine) unseres Körpers eingebaut werden. Eiweiße bestehen aus Ketten von Aminosäuren. Eine davon ist das Cystein. Wenn bei dieser Aminosäure der Schwefel gegen Selen getauscht wird, entsteht das Seleno-Cystein (siehe Abbildung auf Seite 2). Dieses kann

dann anstelle des normalen Cysteins in die Körpereiwieße (z. B. Enzyme) eingebaut werden.

Solche selenhaltigen Eiweiße werden auch als **Selenoproteine** bezeichnet. Sie haben im Körper viele wichtige Aufgaben, die sie jedoch nur erfüllen können, wenn genügend Selen zur Verfügung steht. Ohne Selen funktionieren diese Enzyme nicht.

Außerdem in dieser Ausgabe

Patientenrechte 4

Was tun, wenn der Arzt geschlampt hat oder die Kasse mal wieder nicht zahlen will? So setzen Sie Ihr gutes Recht als Patient durch. Einfach erklärt, ohne Juristendeutsch.

Rückenschmerzen 5

Jeder siebte Deutsche hat chronische Rückenschmerzen. Sport hilft. Doch die meisten trainieren falsch! Eine Übung und 5 Sportgeräte, die Ihnen wirklich helfen.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Herzinfarkt:** Psycho-Stress ist gefährlicher als Anstrengung
- ◆ **Depressionen:** 51 % mehr Fälle durch Vitamin-B₁₂-Mangel
- ◆ **Diabetes:** Magnesium senkt Ihren Blutzucker

Blutvergiftung 8

Pro Jahr sterben 75.000 Deutsche an Sepsis. Viele könnten noch leben, wenn die Kliniken besser arbeiten würden. Aber auch die Patienten sollten die Alarmzeichen kennen.

Heilender Wald 10

Öko-Psychosomatik? Schon mal gehört? Klingt kompliziert – ist aber ganz einfach: Gehen Sie öfter ins Grüne! Denn fehlende Natur ist ähnlich ungesund wie Übergewicht.

- ◆ **Autoimmunkrankheiten:** Mit Vitamin D sinkt Ihr Risiko um 22 %
- ◆ **Darmentzündungen:** Übler Verdacht gegen Zahnpasta
- ◆ **Demenz:** Diese 3 Vitalstoffe schützen Sie