

Lär gesünder leben

6/2022

JUNI

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Chirurgen mit goldener Nase

Liebe Leserin, lieber Leser,

wow! Das war mal eine kernige Ansage an die Kollegen: Dr. Michael A. Überall ist Präsident der Deutschen Schmerzliga. Auf dem online abgehaltenen Deutschen Schmerz- und Palliativtag im März 2022 ging er vor allem mit den Wirbelsäulen-Chirurgen hart ins Gericht: „Diese verdienen sich auf dem Rücken schmerzkranker Menschen eine goldene Nase – und lassen die Betroffenen dann mit den Folgen ihrer Operation allein!“

Worum geht es? Dr. Überall kritisiert die vielen vorschnellen und vollkommen unnötigen Operationen bei Rückenschmerz-Patienten. „Allem Anschein nach folgt die Versorgung in Deutschland nicht dem Bedarf, sondern dem Angebot“, so Überall. In vielen Kliniken wird einfach nur deshalb operiert, weil das viel Geld in die Kasse spült – und nicht etwa, weil es den Patienten wirklich hilft. Das Problem: Immer noch entscheiden in Deutschland vor allem Chirurgen darüber, ob eine OP bei Schmerzpatienten nötig ist. Dr. Überall rät: In die Entscheidung sollte immer auch ein konservativ arbeitender Schmerz-Therapeut einbezogen werden. Ich finde: Der Mann hat recht! Und zwar nicht nur bezüglich der Rücken-OPs. Auch vor Eingriffen an der Hüfte oder am Knie sollten Sie erst mal jemanden fragen, der sein Geld nicht als Chirurg verdient.

Kalium

Blutdruck und Herzrhythmus: Dieses Mineral ist entscheidend

Jeder Mensch sollte täglich etwa 3 bis 4 g Kalium zu sich nehmen. Doch Studien zeigen: In den westlichen Industrieländern kommen wir im Durchschnitt gerade mal auf die Hälfte. Experten sehen darin einen Hauptgrund für den grassierenden Bluthochdruck, von dem wir im Alter fast alle betroffen sind. Mit Kalium verhindern Sie dagegen nicht nur Bluthochdruck, sondern schützen sich auch vor den Folgekrankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt.

Kalium ist der wichtigste Mineralstoff **innerhalb** unserer Körperzellen. Hier ist die Kalium-Konzentration 30-mal höher als außerhalb. Sein großer Gegenspieler Natrium kommt dagegen hauptsächlich außerhalb der Körperzellen vor.

Diese Mineral-Verteilung wird vom Körper aktiv durch spezielle Pumpen in den Zellwänden (Membranen) aufrechterhalten und ist für viele Funktionen außerordentlich wichtig (siehe Abbildung auf Seite 2). Beispielsweise entstehen Ner-

Außerdem in dieser Ausgabe

Gesundes Grillen 4

Für Sie aufgespürt: Die 7 größten Sünden beim Grillen! Die Gefahren lauern unter anderem in Alu-Grillschalen, Drahtbürsten und schlecht durchgebratenem Fleisch.

Kniegelenk-Arthrose 5

Fast 8 Millionen Deutsche haben Knieschmerzen. Bevor Sie sich damit unters Messer legen, sollten Sie diesen Beitrag lesen: Die besten Übungen und sanfte Therapien.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Demenz:** Geistiger Abbau durch Folsäuremangel
- ◆ **Lichtverschmutzung:** Lampen aus im Schlafzimmer
- ◆ **Prostatakrebs:** Der PSA-Test ist sinnvoll

Sport im Alter 8

Kennen Sie Ihren Erholungspuls? Hier erfahren Sie, wie Sie diesen wichtigen Gesundheits-Wert ganz einfach selbst messen können und was er über Ihre Fitness verrät.

Gesund im Bus 10

Wer schon mal eine Mehrtagestour mit dem Bus gemacht, weiß: Hinterher ist man noch urlaubsreifer als zuvor. Mit unseren Tipps wird Ihre Bustour nicht zum Horror-Trip.

- ◆ **Gebrechlichkeit:** Eisenmangel erhöht Ihr Risiko um 53 %
- ◆ **Alkohol:** Schon kleinste Mengen sind schädlich
- ◆ **Darmkrebs:** Übergewicht ist der wichtigste Risikofaktor