

Länger und gesünder

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Natur



9/2022

SEPTEMBER

Schockierende Insider-Infos

Liebe Leserin, lieber Leser,
in unseren Krankenhäusern geht es kaum noch um Ihre Gesundheit, sondern in erster Linie ums Geld. Wer diese Aussage bisher für überzogen hielt, der sollte sich im Internet mal auf den Seiten der Initiative „Bunte Kittel“ umsehen (www.bunte-kittel.de). Dort haben sich junge und, wie ich finde, unglaublich mutige Mediziner zusammengetan, um diese Missstände öffentlich anzuprangern. Einer von ihnen – ein junger Assistenzarzt aus Berlin – gab in einem Interview vom Juni 2022 für Laien fast unglaubliches Insider-Wissen preis. Er berichtet z. B. von Notfallpatienten, die nur deshalb stationär aufgenommen werden, damit die Klinik noch schnell ein MRT abrechnen kann. Oder vom zynischen System der „Kosten-Ampel“. Diese entscheidet darüber, wie lange Sie in der Klinik behalten werden: Wenn Ihre Ampel auf Rot springt, werden Sie zum Zusatzgeschäft für die Klinik und schnellstens entlassen – egal wie krank Sie noch sind! Nach Aussage des jungen Arztes sind so gut wie alle Assistenzärzte an unseren Kliniken hochgradig frustriert. Doch niemand will seine Karriere riskieren und offen für ein menschlicheres Gesundheitssystem eintreten. Umso mehr gilt: Hut ab vor den jungen Ärzten von „Bunte Kittel“ – sie machen mir Hoffnung!

Ihr

Ulrich Fricke

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

Demenzerkrankungen

Die ganze Wahrheit über Alzheimer: Wie Sie sich mit Vitaminen schützen

Wenn Sie die Berichterstattung anderer Medien zum Thema Demenz intensiv verfolgen, könnten Sie rasch in Panik geraten. Denn dort wird permanent der Eindruck erweckt, dass im höheren Alter nahezu jeder von uns an einer Alzheimer-Demenz erkrankt. Doch das ist vollkommen übertrieben. Hier räumen wir noch mit weiteren Vorurteilen auf – insbesondere mit dem, dass Ihnen Vitamine gegen Demenz nichts bringen.

Lassen Sie uns einen nüchternen Blick in die aktuelle Demenz-Statistik werfen: Im Jahr 2020 haben Experten des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen in Greifswald die Zahlen exakt ausgewertet. Bis zum 70. Lebensjahr sind weniger als 2 % betroffen und selbst mit 85 Jahren sind 85 % aller Deutschen geistig

noch topfit! Insgesamt leiden gerade einmal 10 % aller Menschen, die 65 oder älter sind, an Demenz-Symptomen.

Es stimmt auch nicht, dass in Zukunft bei uns immer mehr Menschen an einer Alzheimer-Demenz erkranken werden. Das Gegenteil ist richtig: Die Demenzerkrankungen sind auf dem Rückzug.

Außerdem in dieser Ausgabe

Durchblutungsstörungen 4

Schmerzen in den Beinen sollten Sie nicht ignorieren – langfristig droht sogar eine Amputation. Vorsicht: Deutsche Chirurgen zücken schnell das Skalpell – oft zu schnell!

Vitamin B₃ 5

Von diesem wichtigen Vitamin gibt es 2 Formen. Eine ist gut verträglich – die andere nicht. Worauf Sie bei der Auswahl und Anwendung von Präparaten unbedingt achten sollten.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Osteoporose:** Zur Vorbeugung gehört Vitamin K
- ◆ **Gesund leben:** Wie viele Jahre bringt das wirklich?
- ◆ **Diabetes:** Vitamin D schützt vor Spätfolgen

Kortison-Therapie 7

Vollmondgesicht, Diabetes, Osteoporose ... die Liste von Kortison-Nebenwirkungen ist lang. Auch ein beliebter US-Präsident litt darunter. Diese 7 Vitalstoffe schützen Sie.

Schlaf-Apnoe 8

Ärzte verpassen ihren Schnarch-Patienten gerne eine Atemmaske. Doch wer damit wirklich gut schläft, ist ein echter Held. Sie sollten wissen: Es gibt bequemere Verfahren.

- ◆ **Schlaganfall:** Carnitin halbiert Ihr Risiko
- ◆ **Ballaststoffe:** 32 % weniger Todesfälle
- ◆ **COVID-19:** Was die Übertragung tatsächlich begünstigt

Am 8.10.2022 findet nach pandemiebedingter Pause der maxLQ-Gesundheitstag live in Bonn statt!
Weitere Informationen finden Sie im beiliegenden Flyer.