

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



01/2023

JANUAR

Verwirrte Patienten

Liebe Leserin, lieber Leser,
Ende 2022 fand in Bielefeld eine Fachtagung zur Gesundheitskompetenz in Deutschland statt. Unter diesem Begriff werden alle Fähigkeiten von uns Bürgern zusammengefasst, die wir benötigen, um Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und in die Tat umzusetzen. Und damit geht es offensichtlich immer weiter bergab: Im Jahr 2012 hatten 46 % der Menschen in Deutschland eine mangelnde Gesundheitskompetenz. 2016 waren es schon 54 % – und nach der jüngsten Erhebung sind es nun unfassbare 64 %!
Andere Studie zeigen, dass Personen mit einer mangelnden Gesundheitskompetenz deutlich öfter zum Arzt gehen und viermal häufiger im Krankenhaus „landen“. Doch mir ist es viel zu billig, die Schuld an dieser Misere den Bürgern selbst in die Schuhe zu schieben. Denn ganz ehrlich: Wer soll sich in unserem komplizierten Gesundheitssystem noch zurechtfinden? Wer soll all die widersprüchlichen Empfehlungen zu Ernährung, Impfungen oder Vorsorge-Untersuchungen, die täglich auf uns niederprasseln, tatsächlich verstehen?
Als Leser von *Länger und gesünder leben* sind Sie hier klar im Vorteil. Denn mittlerweile im 25. Jahr sorgen wir dafür, dass Sie als Patienten besser durchblicken.

Ihr

Ulrich Fricke

Magnesium

Blutdruck, Diabetes, Herzinfarkt: So schützt Sie dieses Premium-Mineral

Wie hoch ist Ihr Magnesium-Blutspiegel? Vermutlich können nur die wenigsten von Ihnen diese einfache Frage wirklich beantworten. Dabei wäre es extrem wichtig, diesen Wert zu kennen. Denn es ist davon auszugehen, dass fast 70 % der Erwachsenen in Deutschland zu geringe Magnesium-Werte aufweisen. Dadurch wächst Ihr Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes oder Demenz. Lesen Sie hier, wie Sie Ihre Versorgung sichern – und warum das gerade im Alter zunehmend schwieriger wird.

Magnesium ist ein für unseren Körper essentielles Mineral. Mehr als 600 verschiedene Enzyme sind auf Magnesium als Co-Faktor angewiesen. Außerdem steuert es wichtige Signal-Übertragungen in Nerven- und anderen Körperzellen. Das bedeutet:

Wenn Sie zu wenig Magnesium mit der Nahrung aufnehmen, laufen entscheidende Funktionen nicht mehr optimal ab. Langfristig können so sogar chronische Krankheiten entstehen. Eventuell kennen Sie Magnesium nur als Wirkstoff gegen Muskelkrämpfe.

Außerdem in dieser Ausgabe

Glückshormone 4

Es gibt vier körpereigene Hormone, die uns auch in trüben Zeiten glücklich machen. Wir verraten Ihnen, wie Sie deren Produktion jetzt ankurbeln.

Darmkrebs 5

So senken Sie Ihr persönliches Risiko für Darmkrebs um bis zu 70 %. Ein entscheidender Trick dabei: Wurst und Fleisch immer zusammen mit diesem Gemüse essen.

Aktuelles 11/12

◆ **Vitamin D:** Sechsfaches Sterberisiko bei Mangel

Medikamenten-Wirkung: Auf der rechten Seite am schnellsten

Gicht: Vitamin C lindert Schmerzen

Chronischer Husten 8

Unglaublich: Unsere Ärzte schaffen es in 50 % der Fälle nicht, die wirklichen Ursachen von Dauerhusten zu finden. Die vier häufigsten Auslöser erfahren Sie hier.

Trockenfrüchte..... 10

Statt zu Süßigkeiten sollten Sie im Winter öfter mal zu Trockenfrüchten greifen. Es gibt nichts Gesünderes! Bonus-Tipp: So trocknen Sie Ihre Früchte selbst.

◆ **Operationen:** Wann ist das Risiko zu groß?

◆ **Lungenerkrankungen:** Fischöl schützt

◆ **Parkinson:** Vitamin B₁₂ senkt Ihr Risiko um 26 %