

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



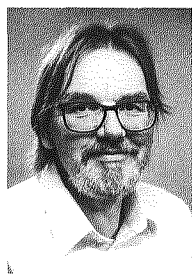
12/2023

DEZEMBER

## Ärzte im Schmerzmittel-Wahn

Liebe Leserin, lieber Leser, im Oktober hat die Barmer Ersatzkasse ihren Arzneimittelreport 2023 veröffentlicht. Das Fazit des Kasenchefs: „Die Ergebnisse sind in Teilen absolut beunruhigend.“ Viele Patienten erhielten von ihren Ärzten die falschen Schmerzmittel. Ich teile seine Besorgnis – neu ist mir das Ganze jedoch keineswegs! Nach der aktuellen Barmer-Erhebung haben unsere Ärzte 42 Millionen Bundesbürgern zumindest einmal im Jahr ein Schmerzmittel verordnet. Also mehr als jedem zweiten – und oft die falschen Wirkstoffe: So erhalten über 500.000 Patienten mit einer Herzschwäche nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR, z. B. Ibuprofen, Diclofenac). Dabei raten die ärztlichen Leitlinien bei Herzschwäche ausdrücklich von NSAR ab, da sie die Probleme noch verstärken. Weshalb ignorieren unsere Ärzte das?

Anderes Beispiel: das Schmerzmittel Metamizol (z. B. in Novalgin). Laut Barmer-Report bekommen es jährlich sieben Millionen Bundesbürger verordnet. In anderen Ländern ist es wegen schwerer Nebenwirkungen auf das Immunsystem längst verboten. Mehr über diesen Immunkiller können Sie übrigens im Spezialreport „Krankes Immunsystem“ lesen, den Sie zusammen mit dieser Ausgabe erhalten haben.



Ihr

Ulrich Fricke

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

## Folsäure

### Ein wahres Lebensvitamin: Doch nur jeder 10. ist wirklich gut versorgt

**Frauen mit Kinderwunsch raten unsere Ärzte mittlerweile routinemäßig zu Folsäure-Präparaten. Doch im Prinzip würden nahezu alle von einer Extraportion dieses Vitamins profitieren. Denn mit der Nahrung nehmen nur die wenigsten wirklich genug Folsäure auf. Mit schlimmen Folgen: Fast alle schweren Krankheiten wie Krebs, Demenz oder Herzinfarkte werden durch einen Mangel befeuert. Wir erklären, wie Sie sich davor schützen können – handeln Sie, bevor es zu spät ist!**

In Deutschland hat der Mangel an Folsäure mittlerweile bedrohliche Ausmaße angenommen: Bei der jüngsten Ernährungs-Befragung des Robert Koch-Instituts in Berlin kam heraus: **90 % der Bevölkerung erreichen nicht die erforderlichen Mengen an Folsäure** – und das trotz des

eigentlich so vielseitigen Nahrungsangebotes! Denn viele Menschen hierzulande ernähren sich hauptsächlich von Fleisch, Kartoffeln und Weißmehl-Produkten – und ausgerechnet diese Standard-Lebensmittel enthalten kaum Folsäure (siehe auch Tabelle auf Seite 2).

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Weihnachten ..... 4

Weihnachten, das Fest der Liebe, ist für viele Menschen ein Fest der Einsamkeit. Das geht nicht nur aufs Gemüt, sondern ist auch eine echte Gefahr für die Gesundheit.

### Parkinson früh erkennen..... 5

Unser Frühwarnsystem gibt Ihnen die Macht, den Verlauf zu verlangsamern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Gestalten Sie Ihre Zukunft trotz Parkinson aktiv mit.

### Aktuelles 11/12

- ◆ **Knie-Arthrose:** Weniger Schmerzen mit Knorpel-Extrakt
- ◆ **Geistige Verwirrung:** Drei Vitamine sind wichtig
- ◆ **Depressionen:** Ist Industrie-Kost der Auslöser?

### Blutdrucksenker ..... 7

ACE-Hemmer sind billig und werden deshalb gerne und häufig verschrieben. Doch neue Studienergebnisse zeigen: Sie erhöhen Ihr Risiko für Lungenkrebs. Was tun?

### Beta-Sitosterol ..... 8

Lernen Sie das Gesundheitspotenzial von Beta-Sitosterol kennen. Dieser recht unbekanntes Pflanzenstoff zeigt sich als wahrer Held – nicht nur gegen Herz- und Prostata-Probleme.

- ◆ **Osteoporose:** Joghurt und Käse schützen – Milch nicht!
- ◆ **Diabetes:** Vitamin K senkt Ihr Risiko um 21 %
- ◆ **Fettleber:** Kartoffelsalat hilft