

Länger und gesünder leben

ZB MED
Zs.A 5984 CC MED

2023, 3
Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



03/2023

MÄRZ

ben

Leben ohne Internet – geht das noch?

Liebe Leserin, lieber Leser, ich weiß, dass viele von Ihnen das 70. Lebensjahr bereits weit hinter sich gelassen haben, und bin begeistert, wie Sie sich dennoch in die Arbeit mit dem Computer, dem Smartphone sowie mit dem Internet & Co. hineingefuchst haben. Doch ich spüre auch, dass viele mit der modernen Technik noch fremdeln. Ich finde es zutiefst unfair, dass diese Menschen immer mehr von der Teilhabe an unserer Gesellschaft ausgeschlossen werden! Einen Termin beim Finanzamt, bei der Stadtverwaltung, Ihrer Krankenkasse oder Ihrem Arzt – ohne Internet wird das immer schwieriger.

Ältere Menschen fühlen sich durch die Digitalisierung zunehmend ausgegrenzt – das zeigt eine aktuelle Umfrage der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), die ich im Januar 2023 las. Etwa ein Drittel der befragten Menschen über 65 nutzt kein Internet oder bezeichnet sich als „Anfänger“. 60 % beklagten, dass es mittlerweile schwierig sei, ohne Internet Kontakt zu einem Arzt aufzunehmen.

Mein Team und ich möchten die Zeit nicht zurückdrehen. Doch auch ohne Internet gehören Sie zu uns! Deshalb geben wir zum Beispiel bei Info-Adressen oder Bezugsquellen – dort, wo es möglich ist – stets zusätzlich eine Telefonnummer an.



Ihr

Ulrich Fricke

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

Omega-3-Fettsäuren

Trotz aller Unkenrufe: Warum Sie auf Fischölkapseln vertrauen können

Seit 24 Jahren gibt es „Länger und gesünder leben“. Die Überschrift unseres allerersten Beitrags im Start-Heft vom Januar 1999 lautete „Omega-3-Fettsäuren für eine lange Gesundheit“. Sie sehen also: Schon damals lag uns dieses Thema am Herzen. Denn kaum ein Vitalstoff tut mehr für Ihre Gesundheit! Seit unserem ersten Beitrag hat sich in der Omega-3-Forschung viel getan – doch eines ist unverändert: Die Schulmedizin ist von der Wirkung immer noch nicht restlos überzeugt – völlig zu Unrecht, wie Ihnen unser neuer Beitrag beweist.

In den letzten zwei Jahrzehnten sind vermutlich mehr als 10.000 wissenschaftliche Studien zu Omega-3-Fettsäuren erschienen. Nicht in allen ließ sich dabei tatsächlich eine gesundheitliche Wirkung feststellen. Und diese einzelnen negativen Stu-

dien dienen dann der Schulmedizin und den ihr zugeneigten Medien als Grund, diesen Vitalstoffen jegliche Wirksamkeit abzusprechen.

Doch wer wie wir die Studienlage seit einer so langen Zeit intensiv verfolgt und sich eben nicht nur einzelne,

Außerdem in dieser Ausgabe

Probiotika 4

Eine gesunde Darmflora ist gut für die Verdauung – aber auch für das Gehirn, das Immunsystem oder die Haut. Mit welchen Präparaten stärken Sie Ihren Darm wirklich?

Osteoporose 5

Gegen Knochenschwund helfen Kalzium, Vitamin D und zur Not eben noch ein paar Medikamente. Das denkt vermutlich Ihr Arzt – und liegt damit leider ziemlich daneben.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Grüner Star:** Sie brauchen Coenzym Q10 und Cholin
- ◆ **Demenz:** So beugen Sie vor mit Magnesium
- ◆ **Sport:** Morgens ist er am gesündesten

Arztbesuch richtig planen 8

Ewig auf den Termin gewartet und dann nach 2 Minuten wieder draußen. Das passiert Ihnen nicht noch mal! Die 7 größten Fehler, die Patienten beim Arztbesuch machen.

Fuchsbandwurm 10

Darf man Beeren aus dem Wald noch essen? Aber selbstverständlich! Denn die Fuchsbandwurm-Gefahr lauert ganz woanders – doch nur wenige wissen davon.

- ◆ **Prostatakrebs:** Was Sie Ihren Vater fragen sollten
- ◆ **Herzschwäche:** 9 sanfte Therapien sind effektiv
- ◆ **Riskante Medikamente:** Kennt Ihr Arzt diese Liste?