

Länge gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

/2023

JULI

Rücken-OPs: lukrativ, aber oft unsinnig

Liebe Leserin, lieber Leser, seit 2006 ist die Zahl von Patienten mit Rückenschmerzen in Deutschland um etwa 8 % angestiegen. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn schließlich wird unsere Gesellschaft immer älter. Was mich aber komplett überrascht: Die Zahl der Operationen an der Wirbelsäule wuchs im selben Zeitraum um 500 %! Diese schier unglaublichen Daten präsentierten Experten auf dem Deutschen Schmerz- und Palliativtag, der im April 2023 online stattfand.

Der Grund: Wirbelsäulen-OPs seien für die Kliniken lukrativ und schnell erledigt. Ob es Ihnen als Patient danach wirklich besser geht, ist demnach völlig zweitrangig. Hinzu kommt: Ärzte verlassen sich immer mehr auf Kernspin-Aufnahmen, in denen Schäden an der Wirbelsäule sichtbar werden. Was sie nicht bedenken: Diese Schäden finden sich nahezu bei jedem älteren Menschen – auch bei jenen ohne Rückenschmerzen! Hier zu operieren, bringt also gar nichts. Konservative Therapien wären oft die bessere Lösung – werden aber von den Krankenkassen viel schlechter bezahlt.

Ich rate Ihnen daher vor jeder Operation am Rücken: Holen Sie sich stets eine zweite ärztliche Meinung ein. Dieses Recht steht Ihnen per Gesetz zu!

Ihr

Ulrich Fricke

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

Vitamin B₁₂

Ärzte oft ratlos: Nur dieser Test und diese Präparate sind wirklich sinnvoll

Mit steigendem Alter kann Ihr Körper Vitamin B₁₂ immer schlechter aufnehmen. Denn das Vitamin ist so groß, dass es im Darm nicht von selbst ins Blut übergeht. Die Folge: Mindestens die Hälfte aller Menschen über 60 haben bereits einen B₁₂-Mangel – freilich ohne es zu ahnen. Mit dem richtigen Bluttest und den richtigen Präparaten können Sie vorbeugen – unsere Insider-Tipps verraten, auf was es dabei ankommt. Selbst Ihr Arzt könnte hier etwas dazulernen.

Vitamin B₁₂ wird chemisch auch als **Cobalamin** bezeichnet. Das wasserlösliche Vitamin spielt eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel der Zellen sowie beim Aufbau der Erbsubstanz DNA in den Zellkernen. Außerdem ist es wichtig für die Nervenfunktion und die Blutbildung.

Etwa ab dem 60. Lebensjahr wird es für Sie immer schwieriger, das Vitamin B₁₂ aus der Nahrung zu verwerten – d. h. obwohl Sie die nötigen Mengen mit Ihrer Nahrung aufnehmen, kommt das Vitamin nicht mehr in den Körperzellen an. Bei älteren Menschen fehlt nämlich oft das sogenannte **R-Protein im Spei-**

Außerdem in dieser Ausgabe

Reizdarm 4

Typisch sind Blähungen, Durchfall oder Verstopfung: Probiotika verschaffen Abhilfe – allerdings nur, wenn Sie das zu Ihren Beschwerden passende Präparat auswählen.

Vagus stimulieren 5

10 Wege, wie Sie schnell und einfach Ihren Vagusnerv aktivieren. Das hebt die Stimmung und verbessert Ihre Gesundheit auf natürliche Weise.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Trockene Augen:** Fischölkapseln sind die Lösung
- ◆ **Kortison-Therapie:** Carnitin lindert Nebenwirkungen
- ◆ **Operationen:** minus 50 % Komplikationen mit Vorab-Training

Renale Denervation 7

Sie bekommen Ihren Bluthochdruck mit Medikamenten und einem gesunden Lebensstil nicht in den Griff? Dann kann die Verödung von Nieren-Nerven helfen.

Besser schlafen 8

Wenn Sie gut schlafen, sinkt Ihr Risiko für zahlreiche Erkrankungen. Aber nicht immer sind acht Stunden nötig.

- ◆ **Ernährung:** Zucker fördert 83 Krankheiten

- ◆ **Gebrechlichkeit:** Quercetin senkt Ihr Risiko um 35 %

- ◆ **Medikamente:** Säureblocker oft fragwürdig