

# Länger und gesünder



10/2023

OKTOBER

Länger und gesünder leben vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Kranke Ärzte klagen an

Liebe Leserin, lieber Leser, im August 2023 las ich einen aufwühlenden Bericht in einer Fachzeitschrift: Drei Ärzte schrieben über ihre eigene Krebserkrankung – darunter eine junge Mutter von 2 Kleinkindern und ein 80-jähriger lebenserfahrener Professor. Schon, dass sie ihre Erkrankung öffentlich machten, rang mir höchsten Respekt ab. Denn unter Ärzten gilt: „Die Patienten, das sind die anderen!“ Doch ihr Bericht ist nicht nur mutig, sondern er zeigt auch schonungslos, wie kalt und unmenschlich es in unserem Medizinbetrieb zugeht. Sie beklagen die nahezu industriellen Abläufe in der Klinik. Oder Ärzte, die den niederschmetternden Befund so emotionslos wie nur irgend möglich überbrachten. Meine Gedanken nach dem Lesen: Wenn sich selbst erkrankte Ärzte in unserem Medizinbetrieb dermaßen einsam und verlassen vorkommen – wie muss es dann erst den „normalen“ Patienten ergehen?

Aus ihren negativen Erfahrungen heraus regen die drei Autoren an: Unsere Ärzte sollten ihren Patienten mit mehr Empathie begegnen – also ihre Gefühle achten, ihnen zuhören sowie auf ihre Ängste und Sorgen eingehen. Wohl wahr! Doch vielen Ärzten wird das leider erst bewusst, wenn sie plötzlich auf der anderen Seite des Schreibtisches sitzen.

Ihr

*Ulrich Fricke*

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

## Osteoporose

### Einen Schritt voraus: Diese 5 Vitalstoffe stärken Ihre Knochen richtig

In Deutschland leiden mehr als sechs Millionen Menschen unter Osteoporose. Und das sind längst nicht alle Frauen! Auch knapp anderthalb Millionen Männer sind vom Knochenschwund betroffen. Ärzte bemerken die Krankheit meist erst, wenn es schon zu spät ist. Auch die gängigen Vorbeuetipps (Mehr Sport! Mehr Milch!) reichen nicht. Was Sie auf jeden Fall brauchen, sind diese 5 Vitalstoffe, die Ihre Knochen wieder richtig fest und bruchstark machen.

Eine von drei Frauen, aber auch einer von fünf Männern erleidet im Laufe des Lebens einen Osteoporose-bedingten Knochenbruch. Ein Drittel aller Oberschenkelhalsbrüche ereignet sich bei Männern. Und hier sind sie sogar eindeutig das „schwächere Geschlecht“: 37 % der Männer

überleben den Bruch nicht – bei den Frauen liegt die Sterblichkeit im ersten Jahr bei „nur“ etwa 20 %.

Diese Zahlen belegen: Osteoporose ist nicht nur extrem schmerzhaft, sondern sogar lebensgefährlich. Umso schlimmer, dass hierzulande lediglich ein Fünftel der Osteoporose-Patienten

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Bio-Lebensmittel . . . . . 4

Ist die teure Bio-Kost wirklich gesünder? Wir liefern hier eindeutige Beweise. Und bei 12 Lebensmitteln lohnen sich die Mehrausgaben für Sie ganz besonders.

### Kranke Lunge . . . . . 5

An einer COPD leidet jeder 10. in Deutschland – trotzdem ist sie kaum bekannt. Hier finden Sie die 5 wichtigsten Alarmzeichen und die besten Selbsthilfemaßnahmen.

### Aktuelles 11/12

- ◆ **Herzrhythmusstörungen:** Fischöl beruhigt Ihr Herz
- ◆ **23 Jahre länger leben:** Diese 8 Dinge sind wichtig
- ◆ **Bluthochdruck:** Diese Muskelübungen sind am effektivsten

### Schwere Depressionen . . . . . 7

Wenn Antidepressiva nicht wirken, kann ein neues Nasenspray helfen. Das Wichtigste über Anwendung, Wirkungen und Nebenwirkungen.

### Mikroplastik . . . . . 8

Neue Forschungen zeigen: Winzige Plastik-Teilchen sind mittlerweile praktisch überall und gefährden Ihre Gesundheit. Wie Sie sich schützen und diese Umweltbelastung verringern.

- ◆ **Übergewicht:** Ein paar Pfunde zu viel sind o.k.
- ◆ **Diabetes:** Vitamin D ist entscheidend
- ◆ **Geistige Fitness:** So werden Sie ein Super-Ager!