

# Länger und gesünder leben

aktuell · anzeigefrei  
20 Jahre im Dienst  
Gesundheit

02/2024  
**FEBRUAR**

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Wann kommt die Zuckersteuer?

Liebe Leserin, lieber Leser, in Deutschland konsumieren Erwachsene pro Tag etwa 95 g Zucker. Weltweit zeigen Studien, dass wohl schon 50 g täglich bereits zu viel sind. Mehr als 100 Länder haben deshalb bereits eine Zuckersteuer eingeführt, um den Verbrauch zu beschränken. Deutsche Politiker ignorieren dagegen dieses Problem. Beispielsweise in England hat man jedoch nur positive Erfahrungen gemacht: Seit 2018 zahlen die Hersteller von zuckerhaltigen Limonaden umgerechnet ca. 1 € Zuckersteuer pro Liter, wenn darin mehr als 50 g Zucker enthalten sind. Seitdem sinkt dort der Zuckergehalt der Getränke kontinuierlich. Im Dezember 2023 haben Wissenschaftler der TU München errechnet, was eine solche Steuer für Deutschland bringen würde – und ich war beeindruckt: In den nächsten zwei Jahrzehnten gäbe es 250.000 Diabetes-Erkrankungen weniger, 70.000 weniger Herzinfarkte, 3.400 weniger Schlaganfälle und 73.000 weniger krankhaftes Übergewicht. Insgesamt ließen sich 16 Milliarden € an Gesundheitskosten sparen.

Also, worauf warten unsere Gesundheitspolitiker noch? Eine Zuckersteuer ist längst überfällig – und zwar nicht nur auf zuckerhaltige Getränke!

Ihr

*Ulrich Fricke*

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

## Krebs vorbeugen

### Mit 2 Vitalstoffen und 9 Expertentipps sinkt Ihr Risiko um mindestens 61 %

Vor welcher Krankheit fürchten Sie sich am meisten? Das fragten die Forsa-Meinungsforscher im Dezember 2023 im Auftrag der DAK-Krankenkasse deutsche Erwachsene. Und das Ergebnis war eindeutig: Für 65 % – also fast zwei Drittel – wäre eine Krebserkrankung das Schlimmste, was ihnen gesundheitlich passieren könnte. Erst danach folgen Alzheimer-Demenz oder schwere Verletzungen. Dabei gibt es durchaus effektive Wege, einer Krebserkrankung vorzubeugen: mit 2 einfachen Vitalstoffpräparaten sowie 9 Expertentipps. Das zeigen zwei aktuelle Studien.

Tatsächlich ist die Furcht vor einer Krebserkrankung nicht ganz unberechtigt. Schließlich sind bösartige Tumore in Deutschland weiterhin die zweithäufigste Todesursache (hinter Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Jedes Jahr sterben etwa 250.000 Bundesbürger

an Krebs. Die größten Killer sind Brustkrebs, Prostatakrebs, Lungenkrebs und Darmkrebs.

Weitaus höher ist die Zahl der jährlichen Krebs-Neuerkrankungen. Sie liegt derzeit bei 500.000. Das ist eine abstrakte Zahl, die über Ihr indivi-

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Gewaltfreie Kommunikation . . . 4

Ständiger Beziehungsstress kann Ihre Gesundheit ernsthaft sabotieren. Lesen Sie, was Sie tun können, damit Meinungsverschiedenheiten nicht sofort eskalieren, und wie Sie fair streiten.

### Stiller Reflux . . . . . 5

Nicht jeder Magensäure-Reflux macht Sodbrennen. Unser Test verrät Ihnen, ob Sie gefährdet sind. Mit 12 einfachen Tipps kriegen Sie die Probleme selbst in den Griff.

### Aktuelles 11/12

- ◆ **Patientenakte:** Eine Kopie ist jetzt kostenlos
- ◆ **Diabetes:** Chrom senkt Ihren Blutzucker
- ◆ **Operationen:** Hohes Risiko nach Herzinfarkt und Schlaganfall

### Diabetes . . . . . 7

Blutzucker runter ohne Medikamente – das funktioniert mit REVITA: Das neue OP-Verfahren reguliert die Hormonproduktion in Ihrer Darmschleimhaut.

### Schlafstörungen . . . . . 8

Schlafen wie ein Baby! Das kann jetzt jeder, nachdem es Forschern gelungen ist, den entscheidenden Stoff aus der Muttermilch zu isolieren. So nutzen Sie ihn.

- ◆ **Bluthochdruck:** Verkehrs-Abgase als Übeltäter
- ◆ **Geistige Fitness:** Neue Höhenflüge mit Kreatin
- ◆ **Grauer Star:** Vitalstoffe und Ernährung sind entscheidend

**JETZT VERFÜGBAR:** Sie finden den für Sie kostenlosen Index für die Jahre 2019-2023 jetzt im Online-Bereich unter [premium.maxlq.de](http://premium.maxlq.de)