

PROF. DR. INGO FROBÖSE

RAUS AUS DER TABLETTEN FALLE

Das Erfolgsprogramm für ein
Leben ohne Pillen & Co.



G|U

INHALT

Wie ich zum Thema Tabletten kam	6	Objektive Forschung: nur ein Traum?	61
Was läuft falsch? Folge dem Geld!	7	Her mit den »negativen« Ergebnissen!	62
Bei wem liegt die Verantwortung?	9	Wissenschaft als Handelsware	64
Wachstumsmarkt Krankheit	13	Neue Krankheiten, alte Therapien	67
Jedes Jahr mehr	14	Wo bleibt der Mensch?	68
Gesundheit auf hohem Niveau – oder doch nicht?	16	Zu wenig beachtet: Selbstheilung	71
Lieber möglichst alt oder möglichst gesund?	16	Gesundheit ist kein Zufall	75
Schon Kinder mit Ü-50-Erkrankungen!	20	Die Gene? Diese Ausrede zählt nicht	76
Viel Geld für viel Falsches	21	Epigenetik – neu und umwälzend	77
Terror Volkskrankheit	23	Bewegung beeinflusst direkt unsere Gene	79
Nebenwirkungen inklusive	28	Im Fokus: unser Lebensstil	82
Eine Wirkung kommt selten allein	29	Wenige Ursachen für viele Krankheiten	83
Tod statt Linderung	29	Aus dem Tritt geraten: Ist Bewegung bald ein Fremdwort?	85
Beipackzettel durcharbeiten – muss das sein?	32	Wir essen das Falsche	92
Schlucken macht süchtig	35	Stress lass nach	98
Kein Halt vor Babys und Kindern	37	Lebensverkürzer Rauchen	103
Gibt Forschung Sicherheit?	39	Alkohol – ein Tröpfchen in Ehren ...?	105
Ein Medikament kommt auf die Welt	40	Alzheimer, Krebs & Co. – wir sind nicht ausgeliefert	110
Forschung – das dauert ... und dauert	41	Bewegung und Sport in der Prävention und als Therapie	112
Immer noch vorschnelle Zulassungen?	48	Das können Sie tun	115
Alte Medikamente hatten es leicht	50	Schmerzen – lästig, aber lebenswichtig	116
Pflanzliche Mittel haben es deutlich schwerer	51	Frühwarnsystem Schmerz	118
Medikamente nur für die Hälfte der Bevölkerung	53	Schmerzen durch Entzündungen	120
Frauen sind anders	53	Die Krux der chronischen Schmerzen	122
Kinder sind keine kleinen Erwachsenen	57	Die Psyche redet immer mit	123
Kinderstudien – meist unmoralisch	58	Schmerz ist individuell und veränderlich	124
Testvagabundismus in Afrika, Indien, Südamerika	59	Schmerzmittel – Gefahr für Leib und Leben	125
		Den Schmerz wegessen	129
		Gegen den Schmerz angehen	131

Ich habe Rücken	135	Cholesterin: zu Unrecht am Pranger	235
Rücken im Koma	135	Cholesterin ist lebenswichtig	236
Was ist auf der Rückseite unseres Lebens los?	137	Am Ende sind es meist hausgemachte Ursachen	241
Meisterwerk Wirbelsäule	141	Statine, Statine ... und lange nichts anderes	244
Absolut unterschätzt: Schmerzsache Stress	144	Gute Fette, schlechte Fette	247
Wirken Pillen wirklich?	146	Vom Sofa runter = Cholesterin runter	253
Sanfte Schmerzlöser	146		
Die Schmerzen wegbewegen	149	Nachwort: Meine zehn besten Tipps	256
Dranbleiben und nie wieder Rücken	153	Dank	257
Kopfschmerzen: Alarm da oben	156		
Es ist gar nicht der Kopf	156	Zum Nachschlagen	258
Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz	160	Quellenverzeichnis	258
Spannungskopfschmerz – die häufigste Art	161	Anmerkungen	262
Migräne – Kopfschmerz mit unangenehmen Extras	166	Zum Weiterlesen	263
Clusterkopfschmerz – zu wenig Sauerstoff im Gehirn	172	Register	265
Arthrose: wenn die Gelenke Hallo sagen	175	Impressum mit GU-Garantie	272
Über Wasser laufen – dank der Knorpel	176		
Bloss keine Knorpelglätze	177		
Placebo besser als Medikamente	180		
Eine Chance für den Knorpel: wirksame Methoden	183		
Bluthochdruck: Nur ein Risiko oder eine Krankheit?	193		
Volkskrankheit Hypertonie	193		
Schwankender Blutdruck – ganz normal	197		
Tabletten als einfache, aber schlechte Lösung	198		
Ohne Pillen, dafür nur positive Nebenwirkungen	206		
Diabetes Typ 2: Runter mit dem Zucker	214		
Wie kommt der Zucker ins Blut und was macht er da?	215		
Neuer Lebensstil: ein absolutes Muss	221		
Mehr Bewegung und mehr Muskeln sind der Schlüssel	227		
Oder lieber doch Tabletten?	233		

JEDES JAHR MEHR

Nehmen Sie auch regelmäßig Tabletten? Sind es außerdem in den letzten 10 bis 15 Jahren immer mehr geworden? Oder wurde die Dosis eines Medikaments stetig erhöht? Dann befinden Sie sich in bester Gesellschaft, denn allein von den 8,5 Millionen Versicherten der Barmer Krankenkasse (BEK) erhielten 6,6 Millionen im Jahre 2017 eine medikamentöse Therapie. 78 Prozent der BEK-Versicherten, also mehr als drei Viertel, nahmen 2017 ein Medikament! Diese Zahlen erfassen jedoch nur die verschreibungspflichtigen Arzneimittel. Dazu kommen noch die frei verkäuflichen Mittel wie Schmerztabletten, Hustensaft und Nasensprays sowie die Nahrungsergänzungsmittel. Deren Umsätze sind noch beeindruckender: Davon werden jährlich 800 Millionen Packungen verkauft mit einem Gesamtumsatz von sagenhaften 14 Milliarden Euro! Nur ein Drittel davon läuft über Apotheken, weil es von Vitaminen bis Nasenspray inzwischen all das auch in Drogerien, in Supermärkten, bei Discountern und natürlich übers Internet zu kaufen gibt. Interessant ist außerdem, dass nur 20 Produkte für 25 Prozent des Umsatzes verantwortlich sind.

TOP 20 DER MEISTVERKAUFTEN MEDIKAMENTE!

Rang	Medikament	Hersteller	Wirkstoff	Anwendung
1	Ibuprofen*	Winthrop	Ibuprofen	Schmerzen, Entzündungen, Fieber
2	Nasenspray-ratiopharm*	ratiopharm	Xylometazolin	Schnupfen
3	Novamin-sulfon*	Winthrop	Metamizol	Schmerzen und Fieber

Rang	Medikament	Hersteller	Wirkstoff	Anwendung
4	Voltaire*	Novartis	Diclofenac	Schmerzen, Entzündungen
5	Bepanthen*	Bayer	Dexpanthenol	Wundheilung
6	Paracetamol-ratiopharm*	ratiopharm	Paracetamol	Schmerzen und Fieber
7	Sinupret*	Bionorica	pflanzl. Kombiwirkstoff	Erhaltung
8	Ramipril**	Winthrop	Ramipril	Bluthochdruck
9	L-Thyroxin Henning**	Sanofi-Aventis	Levothyroxin	Thyroxinmangel
10	Pantoprazol	Actavis	Pantoprazol	Sodbrennen
11	Nasenspray AL	Aliud	Xylometazolin	Schnupfen
12	Ibu	IA Pharma	Ibuprofen	Schmerzen, Entzündungen, Fieber
13	Thomapyrin*	Boehringer Ingelheim	Kombiwirkstoff	Schmerzen, v.a. Kopfschmerzen
14	ACC*	Hexal	Acetylcystein	Hustenlöser
15	Nasie*	MCM Klosterfrau	Xylometazolin, Dexpanthenol	Schnupfen
16	Iberogast*	Bayer	pflanzl. Kombiwirkstoff	Magenbeschwerden
17	Otriven*	Novartis HC	Xylometazolin	Schnupfen
18	Prospan*	Engelhard	pflanzlich (Efeuextrakt)	Husten
19	Amlodipin*	Dexel	Amlodipin	Bluthochdruck
20	Mucosolan*	Boehringer Ingelheim	Abxol	Husten

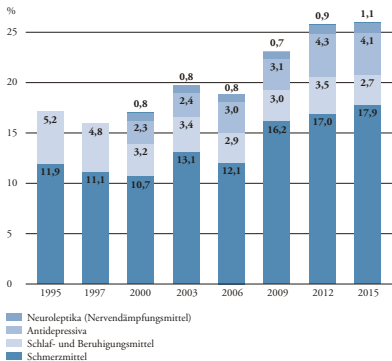
* rezeptpflichtig

Dosis und nach kurzer Zeit: Schon wenige Tage hintereinander führen in die Sucht! Die Deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren schätzt in ihrem »Jahrbuch Sucht 2018«, dass etwa 1,2 bis 1,5 Millionen Erwachsene in Deutschland von Tranquilizern und Schlafmitteln abhängig sind. Dazu kommen noch 300 000 bis 400 000, die von anderen Medikamenten abhängig sind. Viele Betroffene sind sich ihrer Abhängigkeit selbst nicht bewusst. Solange die Medikamente vom Arzt verschrieben werden, betrachten die Patienten sie als Teil einer notwendigen Therapie. Konkret in Zahlen liest sich das im Bericht der Drogenbeauftragten von 2018 so:

- ◇ **Psychopharmaka:** 21,4 Prozent nehmen mindestens einmal wöchentlich ein Präparat.
- ◇ **Schmerzmittel:** 17,9 Prozent nehmen täglich derartige Mittel und 47,1 Prozent mindestens einmal pro Monat.
- ◇ **Antidepressiva:** 4,1 Prozent nehmen täglich Antidepressiva und 7,9 Prozent einmal wöchentlich.
- ◇ **Schlaf-/Beruhigungsmittel:** 2,7 Prozent nehmen sie täglich.
- ◇ **Anregungsmittel/Stimulanzien:** 0,4 Prozent nehmen sie täglich.
- ◇ **Appetitzügler:** 0,2 Prozent nehmen sie täglich.

Hier wünsche ich mir von den Ärzten viel mehr Aufklärung und vielleicht auch mal ein Nein, wenn der Patient nach einem Folge-rezept fragt. Aber klar: Das ist leicht verdientes Geld. Und sonst geht der Patient womöglich woanders hin und bekommt dort seine Schlaftabletten, oder? Doch passt das zum hippokratischen Eid, mit dem alle Ärzte geschworen haben, Schaden von den Patienten abzuwenden? Idealerweise könnte der Arzt vor der Ausstellung eines neuen oder »nächsten« Rezeptes mit dem Patienten über dessen Lebensstil sprechen und mit ihm gemeinsam zunächst nach einer einfacheren Lösung suchen.

MEDIKAMENTENEINNAHME PRO WOCHE⁶



Mindestens wöchentliche Einnahme von Medikamenten bei 18- bis 59-Jährigen in Deutschland

KEIN HALT VOR BABYS UND KINDERN

Im Unterschied zu anderen Substanzen, die abhängig machen, ist der Missbrauch von Medikamenten ein Phänomen, das zu einem großen Teil ältere Menschen und mehr Frauen als Männer betrifft. Ganz besonders die Abhängigkeit von Schlaf- und Beruhigungsmitteln nimmt mit steigendem Alter zu.

Werfen wir allerdings einen Blick in die USA, zeichnet sich ein weiterer Trend ab, der mich sehr beunruhigt und uns alle,

WISSENSCHAFT ALS HANDELSWARE

Erst kürzlich bekam ich die Aufforderung zu einer Publikation in einem sehr bekannten Journal. Sie war aber verbunden mit folgendem Vorschlag: Wenn ich eine Studie innerhalb von sieben Tagen, egal ob kurz oder lang, einreichen würde, entstünden mir keine Veröffentlichungskosten. Ich kam mir vor wie auf einem wissenschaftlichen Jahrmarkt mit Skonto – und das widerspricht grundsätzlich meinem Verständnis von Wissenschaft.

Tatsächlich publizieren viele, selbst hochkarätige Magazine und wissenschaftliche Journale nur dann Artikel, wenn dafür bezahlt worden ist. Da kann jeder abschätzen, welche Ergebnisse Eingang in die Zeitschriften finden und somit in die Scientific Community. Der »kleine«, neutrale Forscher wird es schwer haben, an die Öffentlichkeit durchzudringen.

Neue Forschung schon veraltet?

Bis die Daten von Studien normalerweise veröffentlicht werden, durchlaufen sie mindestens drei Filter:

- ◇ Erstens entscheidet der **Wissenschaftler selbst**, welche Daten er überhaupt veröffentlicht.
- ◇ Dann im nächsten Schritt richten in meist sehr aufwendigen **anonymen Review-Verfahren** Gutachter darüber, wie und ob bestimmte Ergebnisse dargestellt und publiziert werden dürfen und können.
- ◇ Im letzten Schritt dann entscheiden die **Redaktionen der Zeitschriften**, wie und wann diese Publikation den Weg in die Zeitschrift findet.

Das kann unter Umständen im Gesamtprozess mehrere Jahre dauern und im Falle von Medikamenten und deren Zulassung sogar über Leben und Tod entscheiden. Professor Antes geht

NEUTRALE MEDIZIN-INFORMATIONEN

Wenn Sie sich neutral und umfassend informieren möchten, dann empfehle ich Ihnen zwei Institutionen:

Cochrane Library – Cochrane Deutschland Stiftung (CDS). Die Cochrane Library ist ein unabhängiges Informationsportal zu evidenzbasierten medizinischen Themen für die Öffentlichkeit und für alle Gesundheitsberufe, besonders für Ärzte und Wissenschaftler, aber auch für Patienten. In den Datenbanken finden Sie sämtliche Informationen und auch Studien zu nahezu allen Themen der studienbasierten Medizin und damit auch klinische Studien und Übersichtsarbeiten zu Effekten und Wirkungen von Medikamenten. Die bereitgestellten Zusammenfassungen der aktuellen Studien können kostenlos eingesehen werden und die langen, vollständigen Texte einer Publikation sind ein Jahr nach Veröffentlichung ebenfalls kostenfrei anzusehen. www.cochrane.de

IQWiG. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) ist ein unabhängiges wissenschaftliches Institut, das den Nutzen, aber auch den Schaden von medizinischen Maßnahmen für Patienten untersucht. Diese Ergebnisse werden dann in Form von allgemeinen Gesundheitsinformationen für alle Bürger oder als spezielle wissenschaftliche Berichte veröffentlicht. www.iqwig.de

sogar noch weiter und sagt, das so hochgelobte »Forschungsland Deutschland« liege im Tiefschlaf. Ich meine: In der deutschen Forschung herrscht Stillstand auf der ganzen Linie! Denn gerade

FRÜHWARNSYSTEM SCHMERZ

Im ganzen Körper befinden sich an den Neuronen, genauer an den Nervenfasern, winzige Organe, die sogenannten Rezeptoren. Sie nehmen Empfindungen wie Druck oder Zug, Wärme oder Kälte wahr und senden sie weiter ans Rückenmark. Bei extrem wichtigen Informationen kann das sofort eine Reaktion auslösen, einen Reflex. (Wenn Sie zum Beispiel auf eine heiße Herdplatte fassen, ziehen Sie Ihre Hand reflexartig zurück.) Normalerweise arbeitet das Rückenmark aber als Zwischeninstanz und entscheidet, was ans Gehirn weitergeleitet wird.

Erst das Gehirn wertet die Informationen aus und bestimmt, was passieren soll: komplett ignorieren, noch ein wenig abwarten oder sofort handeln. Nur wenn es die Informationen als Gefahr interpretiert, produziert es Schmerzen und fordert damit eine Änderung unseres Verhaltens oder setzt einen Entzündungsprozess zur Heilung in Gang. Bei einem Strandspaziergang barfuß sähe das etwa so aus: Sie treten auf einen Stein, aber es ist Ihnen egal. Sie gehen über einen Streifen mit spitzen Muschelstücken, laufen aber weiter, obwohl es sich unangenehm anfühlt. Dann treten Sie in einen Seeigel – und beenden den Spaziergang.

Nozizeptoren – unsere Gefahrenmelder

Die meisten unserer Rezeptoren sind sehr spezialisiert. Allerdings gibt es überall im Körper auch Generalisten, die ganz unterschiedliche Reize wahrnehmen. Dazu gehören auch Nozizeptoren, manchmal auch Nozisenoren genannt: Sie registrieren fast alles in unserem Körper. Aber sie leiten eine Information nur weiter, wenn der Reiz das Gewebe schädigen könnte. Dann aber geben sie Gas und haben Vorrang vor allen anderen Informationen, die zum Gehirn wollen. Deswegen unterbrechen Sie Ihre Gedanken und Träumereien sofort, wenn Sie auf einen Seeigel getreten sind.

Erst unser Supercomputer im Kopf sorgt für den eigentlichen Schmerz. Das Gehirn entscheidet: Das muss wehtun, damit mein Mensch handelt! Da das Ganze aber in Millisekunden passiert, werden die Nozizeptoren oft auch fälschlicherweise als Schmerzsensoren bezeichnet. Tatsächlich geht der Schmerz aber nicht von ihnen aus, sondern vom Gehirn! Ich betone das aus zwei Gründen:

1. Die Naturwissenschaften nennen die Schmerzwahrnehmung Nozizeption, obwohl es ein Vorgang im Gehirn ist und eben nicht in den Rezeptoren. Das sorgt oft für Verwirrung.
2. Viel wichtiger aber: Genau weil die Schmerzen im Kopf entschieden werden, haben wir gute Chancen, sie auch ohne Medikamente zu beeinflussen! Das ist der Hintergrund für viele meiner Tipps in diesem Buch.

Ein Blick auf die drei Stufen von Schmerz (siehe unten) zeigt, dass Sie bereits bei geringen Beschwerden nicht lange zögern sollten, Ihr Verhalten zu ändern. Dabei ist es egal, ob es sich um Rücken-, Kopf-, Hals-, Bauch- oder sonstige Schmerzen handelt: Hören Sie auf das, was Ihnen Ihr Körper sagen will!

Wenn der Alarm im Körper schrillt

Wie unterschiedlich sich Schmerzen äußern können, haben Sie sicher schon am eigenen Leib erfahren, aber hoffentlich nicht in der ganzen Bandbreite. Unser Gehirn steigert den Schmerz in drei Stufen:

1. **Überlastungsschmerz:** Mit einem leichten Schmerz weist der Organismus darauf hin, dass es ihm zu viel wird. Wenn Sie jetzt etwas gegen die Überlastung unternehmen, verschwindet der Schmerz schnell wieder. Typische

PÄCKCHEN

1. Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Beine mit den Händen auf den Knien möglichst eng an Ihren Körper. Das dehnt die Lendenwirbelsäule.
2. Kreisen Sie nun langsam auf dem unteren Rücken in beide Richtungen und massieren Sie ihn auf diese Weise. Wenn es Ihrem Rücken besser geht, können Sie das auch mit etwas Schwung machen.



BRÜCKE

1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme neben dem Körper, und stellen Sie die Beine auf. Dann kippen Sie das Becken und rollen Ihre Wirbelsäule langsam, Wirbel für Wirbel, nach oben auf, bis Ihre Oberschenkel und Ihr Rumpf eine Gerade bilden.
2. Rollen Sie genauso langsam wieder ab.
3. Wiederholen Sie das fünfmal und mobilisieren Sie so Ihre Wirbelsäule.



ERSTE HILFE BEI SCHULTER-NACKEN-PROBLEMEN

Wenn Sie merken, dass Ihre Schultern und Ihr Nacken schmerzen, lösen Sie die Verspannungen mit diesen Übungen:

- ◇ **Halbmond:** Neigen Sie den Kopf zur Seite in Richtung Schulter, bis Sie ein Dehngefühl wahrnehmen. Bewegen Sie den Kopf in mehreren Schritten nach vorn unten bis zur anderen Seite. Halten Sie jedes Mal für etwa zehn Sekunden inne, um die Halsmuskulatur zu dehnen.
- ◇ **Schulterkreisen:** Kreisen Sie nacheinander jedes Schultergelenk langsam für je 30 Sekunden nach vorn und nach hinten.
- ◇ **Schraube:** Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl und legen die linke Hand außen an den rechten Oberschenkel. Drehen Sie sich nach rechts und führen Sie gleichzeitig Ihren rechten Arm gestreckt nach rechts hinten oben. Schauen Sie dabei der Hand nach. Halten Sie die Position zehn Sekunden. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite insgesamt fünfmal.



Deswegen bei Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Problemen vorher mit dem Arzt sprechen.

Wählen Sie je nach Können eines dieser Programme:

- ◇ **Aquajogging 1:** einfacher, lockerer Dauerlauf zwischen 20 und 40 Minuten je nach Können.
- ◇ **Aquajogging 2:** 5 bis 10 Minuten einlaufen, kleine Temposteigerungen zwischen 1 und 3 Minuten, 10 Minuten auslaufen.
- ◇ **Aquajogging 3:** 10 Minuten einlaufen, 4-mal 1 Minute Kniehebelauf (mit jeweils 2 Minuten lockerem Joggen in den Pausen), 10 Minuten auslaufen.



RADFahren AUF DEM HEIMTRAINER

Wenn Sie keine Wasserratte sind, ist das Radfahren auf dem Heimtrainer oder Fahrradergometer eine gute Alternative, um die Gelenkfunktionen zu erhalten und zu verbessern. Es gibt sogar Liegeräder, für Menschen, die noch mehr Entlastung benötigen.

Wichtig ist, dass Sie Ihr Training möglichst lange und ruhig, aber mit höherer Trittfrequenz absolvieren. Schwere Gänge mit geringer Umdrehungszahl beanspruchen die Muskeln viel zu sehr und üben einen negativen Druck auf die Knorpel aus. Deswegen kommt es umso mehr darauf an, ruhig und locker und möglichst schnell zu treten (mindestens 60 bis 80 Umdrehungen pro Minute, um die Gelenkernährung zu forcieren).

Sollten Sie Ihren Trainingspuls dabei kontrollieren, dann empfiehlt es sich, die Herzfrequenz von 180 minus Lebensalter an Schlägen pro Minute nicht zu überschreiten. Es geht aber auch ohne Zählen: Sie sollten immer ruhig atmen können und niemals außer Atem kommen.

So könnte Ihr Training die nächsten drei Monate aussehen:

- ◇ **Ziel: Belastbarkeit erreichen und Schmerzen reduzieren**
 1. Woche: 1- bis 2-mal 15 Minuten
 2. Woche: 2-mal 15–20 Minuten
 3. Woche: 3-mal 20 Minuten
- ◇ **Ziel: Optimierung des Knorpel- und Knochenstoffwechsels**
 4. Woche: 2-mal 25 Minuten
 5. Woche: 3-mal 25 Minuten
 6. Woche: 3-mal 30 Minuten
- ◇ **Ziel: Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit erhöhen**
 7. Woche: 3-mal 35 Minuten
 8. Woche: 3-mal 40 Minuten
 9. Woche: 4-mal 35 Minuten
- ◇ **Ziel: lebenslanges Aktivsein vorbereiten**
 10. Woche: 4-mal 35 Minuten
 11. Woche: 4-mal 40 Minuten
 12. Woche: 2-mal 45 und 2-mal 60 Minuten

GESUND UND FIT OHNE PILLEN, PÜLVERCHEN & CO.

Mit steigendem Alter schlucken wir immer mehr Pillen – mit 60 Jahren häufig fünf verschiedene täglich. Viele sind eigentlich unnötig, aber alle haben Nebenwirkungen, gegen die oft wieder etwas genommen wird – ein echter Teufelskreis.

In diesem populärwissenschaftlich und unterhaltsam geschriebenen Buch deckt Prof. Dr. Ingo Froböse, einer der führenden deutschen Gesundheitsexperten, die Gründe dafür auf. Am Beispiel häufiger Volkskrankheiten wie Rücken- und Kopfschmerzen, Arthrose, Bluthochdruck und Diabetes erfahren Sie, was Sie krank macht und was Sie gesund erhält. Klare, wissenschaftlich geprüfte Ratschläge für einen natürlichen, aktiven und gesunden Lebensstil zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Lebensqualität erhalten und steigern – und meist bis ins hohe Alter pillenfrei leben können.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-6960-0



www.gu.de