

Länger und gesünder leben

11/2004
NOVEMBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Selbstbewusst zum Arzt

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Die Verständigung mit einem Arzt ist nicht immer einfach. Aber eine Untersuchung der Universität Zürich hat mich dann doch sehr überrascht: Mehr als die Hälfte der Patienten kann nach dem Arztbesuch weder den Befund noch den verabredeten Therapieplan mit eigenen Worten wiedergeben.

Wer ist schuld an der Misere? Es sind nicht immer nur die Ärzte. Auch Sie als Patient sollten selbstkritisch sein: Haken Sie immer nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben? Oder nicken Sie alles brav ab, was der „Halbgott in Weiß“ verordnet?

Zu einem mündigen Patienten gehört es nach Meinung des Gesundheitsforschers Professor Klaus Hurrelmann von der Universität Bielefeld auch, sich vor dem Arztbesuch über seine Krankheit zu informieren. Denn nur dann können Sie eigene Vorstellungen in die Therapie mit einbringen. Auch wir möchten unseren Beitrag dazu leisten. Neben Informationen zur Vorbeugung von Krankheiten und neuen Behandlungsverfahren klären wir Sie in dieser Ausgabe auch über Ihr gutes Recht als Patient auf (Seite 10). Denn Sie sollten mitentscheiden, wenn es um Ihre Gesundheit geht.

Seien Sie selbstbewusst, gerade Ihrem Arzt gegenüber!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)

Zs. A
5984
ZB MED

Erkältungskrankheiten

Mit diesem 4-Stufen-Akutprogramm kommen Sie schnell wieder auf die Beine

Wenn Sie schon bei den ersten Symptomen zu natürlichen Maßnahmen greifen, können Sie auf schulmedizinische Präparate meistens verzichten

Erkältungen sind lästige Begleiter der kalten Jahreszeit, und auch im kommenden Winter wird es die meisten von Ihnen wahrscheinlich mindestens einmal erwischen. Denn gegen die rund 200 verschiedenen Erkältungsviren, die sich zudem auch noch häufig verändern, werden wir nie wirklich immun. Wenn es Sie getroffen hat, sollten Sie möglichst schnell handeln, um den Krankheitsverlauf zu mildern und abzukürzen.

Wir zeigen Ihnen dazu in diesem Beitrag ein einfaches 4-Stufen-Programm. Beginnen Sie mit der Stufe 1, sobald Sie die ersten Symptome verspüren. Erst wenn Sie merken, dass Ihnen die Maßnahmen einer Behandlungsstufe keine Linderung mehr ver-

schaffen, müssen Sie zur nächsten Stufe übergehen. Sie können dabei ausschließlich auf natürliche Mittel vertrauen, mit denen Sie schnell wieder auf den Damm kommen. Versäumen Sie allerdings nicht, einen Arzt aufzusuchen, wenn sich Ihre Beschwerden nach einigen Tagen nicht bessern. Denn dann könnten schwere bakterielle Infektionen vorliegen, die eventuell mit Antibiotika behandelt werden müssen.

Immunstärkung funktioniert nur auf lange Sicht

Den genauen Ablauf unseres 4-Stufen-Programms finden Sie in der Abbildung auf Seite 2 übersichtlich dargestellt. Bitte beachten Sie jedoch:

In dieser Ausgabe

Erkältungskrankheiten

Mit diesem 4-Stufen-Akutprogramm kommen Sie schnell wieder auf die Beine 1

Atkins-Diät

Warum die Abspeckkur mit Fleisch, Butter und Eiern nur kurzfristig funktioniert 4

Migräne

Wirksamkeit bewiesen: Mit Überdruck gegen den quälenden Kopfschmerz 5

Impotenz

Sind die neuen Wirkstoffe wirklich besser als Viagra®? 7

Energiemangel

Kraftlos und ausgelaugt? B-Vitamine, Coenzym Q₁₀ und Eisen steigern Ihr Leistungsvermögen 8

Ärztepfusch

So wehren Sie sich erfolgreich gegen Behandlungsfehler 10

Aktuelles

Makula-Degeneration – Pflanzenstoff Lutein stärkt die Sehkraft
• **Heuschnupfen** – 80 % Heilung durch chinesische Medizin
• **Brustkrebs** – Auch Männer können betroffen sein 11

Schlaganfall – Vorbeugende Operation: Experten raten ab
• **Rückenbeschwerden** – Künstliche Bandscheiben haben sich bewährt
• **Trinkwasserspender** – Vorsicht vor Bakterien!
• **Diabetes** – Herzpatienten sind besonders gefährdet 12