

Länger und gesünder leben

5/2004
M A I

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Richtig sparen

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Wenn im Gesundheitssystem gespart werden muss, dann bekommen das zuerst Sie als Patient zu spüren. Leistungen werden gestrichen, Zuzahlungen erhöht. Doch es könnte auch anders gehen: Das Rheinisch-Westfälische Institut für Wirtschaftsforschung hat errechnet, dass sich allein durch eine bessere Organisation im Gesundheitswesen jährlich bis zu 10 Milliarden Euro einsparen ließen. Das ist mehr als ein Drittel aller Ausgaben für rezeptpflichtige Medikamente. Aber dazu müssten einige verkrustete Strukturen aufgebrochen werden, und das ist natürlich wesentlich schwieriger, als dem kleinen Mann in die Tasche zu greifen.

Die Wissenschaftler schlagen beispielsweise vor, seltene Krankheiten nur noch in spezialisierten Kliniken zu behandeln. Das senkt die Kosten und erhöht obendrein noch die Qualität der Therapie. Auch in der Verwaltung der Krankenkassen wird ordentlich Geld verschwendet. Brauchen wir in Deutschland tatsächlich 300 verschiedene Kassen mit jeweils eigenen, meist nicht gerade spärlich entlohnten Vorständen? Ich meine, hier sollte gespart werden, aber nicht an wichtigen medizinischen Leistungen!

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihr



Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)

Osteoporose

Vergessen Sie Hormone! Mit welchen Vitalstoffen Sie den gefährlichen Knochenschwund wirklich stoppen

Auch Männer sind betroffen – mit der richtigen Ernährung und regelmäßiger Bewegung senken Sie Ihr Risiko deutlich

Noch bis vor wenigen Monaten propagierten die meisten Frauenärzte zum Schutz vor Osteoporose (Knochenschwund) die dauerhafte Einnahme von Hormonpräparaten. Doch nachdem diese „Therapie“ wegen erhöhter Krebs- und Herzinfarktraten massiv in die Kritik geraten ist, raten jetzt endlich auch die Ärztesellschaften offiziell von der dauerhaften Hormongabe ab.

Viele Frauen reagieren verunsichert: Sind sie jetzt ohne Hormone der Osteoporose schutzlos ausgeliefert? Doch keine Sorge: Hormone können Sie getrost vergessen. Wie Ihnen dieser Beitrag zeigt, können Sie mit Vitalstoffen, regelmäßiger Bewegung

und einer ausgewogenen Ernährung sehr viel mehr gegen diese Krankheit ausrichten, als es mit Hormonen je möglich war.

Schwerwiegende Folgen: Wirbel- und Oberschenkelhalsbrüche

Osteoporose gehört zu den zehn häufigsten Krankheiten in den Industrienationen. In Deutschland sind etwa 4 bis 6 Millionen Menschen betroffen, allein jede dritte Frau nach den Wechseljahren (siehe auch Grafik auf Seite 3). Aber die Zeiten, als Osteoporose als reine „Altfrauen-Krankheit“ galt, sind längst passé. Denn auch bei jedem 5. Mann über 50 geht die Knochenmasse langsam zurück.

In dieser Ausgabe

Osteoporose

Vergessen Sie Hormone! Mit welchen Vitalstoffen Sie den gefährlichen Knochenschwund wirklich stoppen ... 1

Reise-Impfungen

Vor welchen Krankheiten Sie sich unbedingt schützen sollten 4

Carnitin

Ideal zur Herzstärkung: Wie Sie von dem vitaminähnlichen Stoff profitieren 5

Aloe vera

Mit Sicherheit kein Wundermittel... 7

Gesunde Füße

Das kleine 1x1 der Fußpflege: So machen Sie's richtig 8

Light-Produkte

Verbrauchertäuschung: Warum die „leichten“ Nahrungsmittel in Wahrheit eher dick als schlank machen 9

Aktuelles

Magnesiummangel – Das Schlaganfallrisiko steigt • **Koordinationsübungen** – Studie belegt: Weniger Stürze • **Gesundheitsreform** – Nutzen Sie die Freibeträge 11

Magenkrebs vorbeugen – Essen Sie salzarm • **Herzkrankheiten** – Bergurlaub in mittleren Höhenlagen ist optimal • **Rückenschmerzen** – Hitzebehandlung mit Nadel wirkungslos • **Geistige Fitness** – Mit Schlaf lernen Sie leichter 12

Zs. A
5984
ZB MED