

Länger und gesünder leben

2/2004
FEBRUAR

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Gesundheit beginnt im Alltag

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Fragen Sie sich auch manchmal, ob Sie nicht mehr für Ihre Gesundheit tun müssten? Zweimal pro Woche ins Fitnessstudio, jede Woche mindestens 20 km joggen? Aber schon bei dem Gedanken an diese zeitraubenden und schweißtreibenden Aktivitäten verlässt viele bereits der Mut. Manchen ist das viel zu anstrengend, und vielleicht spielen auch die Gelenke schon nicht mehr so richtig mit.

Professor Gerhard Schuler vom Herzzentrum Leipzig präsentierte auf einem Kongress in Mannheim Studien, nach denen Bewegung bei Herzpatienten deren Todesrisiko um 60 % senken kann. Und jetzt kommt die frohe Botschaft: Die Patienten hatten lediglich begonnen, regelmäßig spazieren zu gehen, ihren Rasen zu mähen oder Treppen zu steigen.

Auch in unserem Beitrag ab Seite 9 geht es um solche alltäglichen Aktivitäten, mit denen Sie Ihre Gesundheit einfach, aber wirksam unterstützen können. Neben der Bewegung wirken auch zwei weitere Aspekte lebensverlängernd, die leider fast immer übersehen werden: Genuss und Geselligkeit.

Genießen Sie das Leben und teilen Sie seine Freuden mit anderen. Das ist die beste Medizin!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)



Zs. A
5984
ZB MED

Schmerztherapie in der Kritik

Skandalös: Warum deutsche Patienten unnötig leiden müssen

Bei chronischen Schmerzen bringt Ihnen oft nur Morphium Linderung – aber übertriebene Bürokratie und Halbwissen in der Ärzteschaft verhindern seinen Einsatz

Jeder dritte Patient, der in Deutschland einen Arzt aufsucht, tut dies, weil er über Schmerzen klagt. Ein bis zwei Millionen von ihnen sind Problempatienten, die an starken und chronischen Schmerzen leiden. Viele Ärzte urteilen sie vorschnell als „therapieresistent“ ab, weil sie glauben, ihnen könne mit den heutigen Methoden nicht mehr geholfen werden.

So müssen 4 von 5 dieser Schmerzpatienten weiterhin „die Zähne zusammenbeißen“. *Länger und gesünder leben* hält das für beschämend, stehen der modernen Medizin doch heute Medikamente und Therapien zur Verfügung, mit denen 95 % aller Schmerzpatienten relativ problemlos geholfen werden könnte. Aber aus

ärztlicher Unkenntnis heraus und wegen bürokratischer Hemmnisse müssen die meisten Patienten versuchen, mit ihrer Pein mehr schlecht als recht weiterzuleben.

Lesen Sie hier, wie Sie sich und Ihren Angehörigen unnötiges Leid ersparen. *Länger und gesünder leben* hat für Sie recherchiert, wie sich Schmerzen heute effektiv bekämpfen lassen – fordern Sie diese Standards auch von Ihrem Therapeuten ein.

Ihr Gehirn steuert die Schmerzwahrnehmung

Nicht jeder Schmerz deutet automatisch darauf hin, dass Organe geschädigt sind. Denn durch die komplizierten Zusammenhänge in der

In dieser Ausgabe

Schmerztherapie in der Kritik

Skandalös: Warum deutsche Patienten unnötig leiden müssen 1

Natürliche Raucherentwöhnung
So machen Sie endgültig Schluss mit der Sucht nach den Glimmstängeln 3

Vitamin E
Mit welchen Präparaten Sie sich wirklich vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen 5

Chronische Darmentzündungen
Neue Therapiestudien lassen aufhorchen: Ist die Hemmung des Immunsystems der falsche Weg in der Therapie? 7

Leberwerte
Nur ein Bluttest warnt rechtzeitig vor gefährlichen Lebererkrankungen ... 8

Gesundheit im Alltag

Die besten praktischen Tipps, wie Sie Ihren Körper und Geist langfristig fit halten 9

Aktuelles

Tollwut – Vorsicht vor Fledermäusen!
• **Akutbehandlung bei Schlaganfall** – Kliniken verplempern lebenswichtige Zeit • **Gesund kochen** – Mikrowelle zerstört Schutzstoffe 11

Rückenschmerzen – Bevorzugen Sie mittelharte Matratzen • **Arthrose** – Egel besser als Anti-Schmerz-Gel
• **Krebschutz** – Bevorzugen Sie ganze Tomaten statt isoliertem Lycopin
• **Gesundheitsreform** – So sparen Sie doppelte Praxisgebühr 12