

Länger und gesünder leben

2/2005

FEBRUAR

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Gesundheit nur noch für Reiche?

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Hat Sie Ihr Arzt schon einmal auf eine „Selbstzahler-Leistung“ angesprochen? „Wir könnten da noch etwas zusätzlich machen – aber die Kasse übernimmt das nicht.“

Mehr als 200 solcher individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) gibt es mittlerweile. Doch selbst in der Ärzteschaft sind diese Maßnahmen umstritten. Die Frankfurter Allgemeinmedizinerin Erni Balluff: „Ich denke, dass es Ärzte gibt, die einfach noch etwas hinzuverdienen wollen, ohne dass es für die Patienten einen Zusatznutzen bringt.“ Ein weiteres Problem sind die unscharfen Grenzen: So bieten manche Ärzte eine Beratung zu Ernährungsfragen oder zur Raucherentwöhnung nur noch gegen „Cash“ als IGeL an. Für andere sind solche Tipps immer noch Bestandteil des normalen, von der Krankenkasse bezahlten Patientengesprächs.

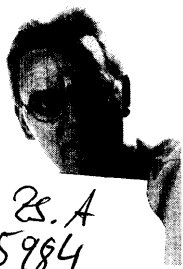
Um in diesem Wirrwarr den Überblick zu behalten, erfahren Sie auf Seite 4, welche IGeL-Leistungen tatsächlich sinnvoll sind. Allzu leicht gehen viele Patienten heute auf die teuren Angebote ein. Vielleicht auch nur, um ihr Vertrauensverhältnis zum Arzt nicht durch kritisches Nachfragen zu gefährden.

Doch bleiben Sie wachsam: Gesundheit muss auch weiterhin eine „Kassenleistung“ bleiben!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)



28. A
5984
ZB MED

Bluthochdruck

Warum eine einzelne Messung nichts über Ihr tatsächliches Risiko aussagt

Wichtig ist besonders der tageszeitliche Verlauf der Werte, weil davon die richtige Behandlungsstrategie abhängt

Bluthochdruck ist die häufigste Erkrankung überhaupt. Etwa jeder vierte Deutsche entwickelt im Laufe seines Lebens zu hohe Werte. Besonders tückisch: Lange Zeit verursacht ein zu hoher Blutdruck so gut wie keine Beschwerden. Trotzdem beginnt er schon früh, Herz und Gefäße erheblich zu schädigen.

Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Blutdruckwerte regelmäßig kontrollieren lassen oder selbst überprüfen. Allerdings reicht eine einzelne Messung dazu niemals aus. Denn erst der Tagesverlauf des Blutdrucks gibt Ihnen und Ihrem Arzt wichtige Hinweise für die Therapie. Davon hängt z. B. der Zeitpunkt ab, an dem Sie Ihre Blutdruckmedikamente einnehmen sollten.

Lesen Sie in diesem Beitrag, warum es besonders gefährlich ist, wenn Ihr Blutdruck auch nachts nicht mehr absinkt. Außerdem erfahren Sie, warum beim Blutdruck stets ein oberer und ein unterer Wert gemessen wird und welcher von beiden nach neuen Erkenntnissen eigentlich der wichtigere ist. Darüber hinaus stellen wir Ihnen eine Vielzahl natürlicher Verfahren gegen Bluthochdruck vor – oft können Sie dabei ganz auf Medikamente verzichten.

Diabetes und Arteriosklerose sind zusätzliche Risikofaktoren

Ihr Blutdruck ist optimal, wenn der obere (systolische) Wert um 120 mmHg und der untere (diastolische) Wert bei etwa 80 mmHg liegt (siehe

In dieser Ausgabe

Bluthochdruck

Warum eine einzelne Messung nichts über Ihr tatsächliches Risiko aussagt 1

Selbstzahler-Leistungen beim Arzt

Welche wirklich Ihr Geld wert sind 4

Selen

Mit diesem „Super-Spurenelement“ senken Sie Ihr Krebsrisiko um 50 % .. 5

Darmkrebs

Mehr Sicherheit durch neuen Früherkennungstest 7

Systemische Familientherapie

Wie Sie langjährige belastende Konflikte gemeinsam lösen 8

Enzymtherapie

Entzündungen, Schwellungen und häufige Infekte: Mit diesen Multitalenten beschleunigen Sie die Heilung 9

AKTUELLES

Geistige Fitness – Senioren sind pfiffiger als junge Menschen • **Herzkrankheiten** – Olivenöl wirkt so gut wie Medikamente • **Handverletzungen** – Gefahr durch Heimwerken 11

Inkontinenz – Nutzen Sie die neue Info-Hotline • **Herzrhythmusstörungen** – Koffein trifft keine Schuld • **Diabetes** – Warum Sie unbedingt Vitamin B₁ benötigen • **Depressionen** – Johanniskraut hilft besser als synthetische Mittel 12