

# Länger und gesünder leben

7/2005  
JULI

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Abzocke beim Arzt

*Sehr geehrte Leserin!  
Sehr geehrter Leser!*

Mir verschlug es die Sprache, als mir jemand folgende Geschichte über einen „geschäftstüchtigen“ Augenarzt erzählte: Schon am Empfang erhielten die Patienten Handzettel, auf denen sie sich für eine Spiegelung des Augenhintergrunds bereit erklären sollten. Diese Untersuchung kostet 20 € und kann helfen, den Grünen Star (Glaukom) frühzeitig zu erkennen. Doch die Krankenkasse zahlt sie nicht, es ist eine „individuelle Gesundheitsleistung“ (IGeL). Ein Patient, der die Untersuchung trotz des „Werbzettels“ ablehnte, wurde vom Arzt mit den Worten ermahnt: „Sie riskieren, blind zu werden!“ So willigte er doch ein. Prompt fand der Arzt Schadstellen in der Netzhaut, die er aber bei einem nächsten Termin mit dem Laser wieder reparieren könne.

Der Patient war jedoch misstrauisch geworden und befragte einen zweiten Augenarzt: Und der fand eine völlig intakte Netzhaut vor! Der erste Arzt wollte offensichtlich nicht nur mit der IGeL-Leistung ein Zubrot verdienen, sondern auch mit der teuren Laserbehandlung.

Mein Rat: Bleiben Sie skeptisch, wenn Sie sich von einem Arzt zu einer Behandlung gedrängt fühlen. Holen Sie im Zweifel eine zweite Meinung ein! Auch in *Länger und gesünder leben* berichten wir immer wieder, welche Verfahren sinnvoll sind und welche nicht.

Ihr



*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
(Chefredakteur)

ZA  
5984  
ZB MED

## Natrium und Kalium

### Dieses Mineralstoffduo steigert Ihre Herzleistung und die Muskelkraft

*Unsere Zivilisationskost enthält zu viel Natrium, aber zu wenig Kalium – mit kaliumreichen Nahrungsmitteln und Präparaten können Sie gegensteuern*

Ohne Mineralstoffe und Spurenelemente würden fast alle Lebensfunktionen in unserem Körper zum Erliegen kommen. Und aus dieser Vitalstoffgruppe ragen zwei Substanzen heraus, die für Ihre Gesundheit von absolut zentraler Bedeutung sind: **Natrium und Kalium**.

Bei vielen wichtigen Körperfunktionen arbeiten beide „Supermineralien“ zusammen, z. B. bei der Regulation des Blutdrucks und des Herzschlags, bei der Erregungsleitung in Nerven und Muskeln oder beim Stofftransport in die Körperzellen. Aber beide sind auch verantwortlich dafür, wenn Sie beispielsweise an heißen Sommertagen starken Durst haben.

Wichtig ist, dass Sie Kalium und Natrium in einem ausgewogenen Verhältnis zu sich nehmen. Durch die „moderne“ Ernährung ist die Natriumzufuhr jedoch meist deutlich zu hoch und die Kaliumzufuhr zu niedrig. Die Folgen sind **Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen**, aber auch **Muskelschwäche, Müdigkeit und Reizbarkeit**. In diesem Beitrag lesen Sie, mit welchen Nahrungsmitteln Sie sich ausgewogen mit Natrium und Kalium versorgen können. Außerdem erfahren Sie, warum Sie bei starkem Schwitzen oder Durchfall unbedingt Natrium brauchen und wie Sie mit Kaliumpräparaten Ihr Herzkreislauf-System stärken können.

## In dieser Ausgabe

<b>Natrium und Kalium</b> Dieses Mineralstoffduo steigert Ihre Herzleistung und die Muskelkraft ... 1	<b>Heidelbeeren</b> So stärken Sie Ihre Augen bei Nachtfahrten und am Computer ..... 10
<b>Magenkrebs</b> Der stille Killer – so halbieren Sie Ihr Risiko ..... 4	<b>AKTUELLES</b> <b>Schlaflosigkeit</b> – Sind Medikamente schuld? • <b>Gesunde Ernährung</b> – Mittelmeerdiät hält jung • <b>Hausputz</b> – 5 Reinigungsmittel genügen völlig ..... 11
<b>Radfahren</b> Wie Herz, Rücken und Gelenke wirklich davon profitieren ..... 6	<b>Schlaganfall</b> – Nehmen Sie die Verbote ernst • <b>Abnehmen</b> – Versuchen Sie es mit Joghurt • <b>Moderne Schmerzmittel</b> – Auch Bextra® vom Markt genommen • <b>Geistige Fitness</b> – Bessere Gehirnleistung durch Zink ..... 12
<b>Inkontinenz</b> 3 neue Medikamente machen endlich Schluss mit „drängenden“ Problemen ..... 7	
<b>Mikrowelle</b> Bequem, aber nicht ungefährlich: Wie Sie die Geräte richtig nutzen ... 9	