

**BUSEN. TITTIS. MELONEN.
DINGER. KNOSPEN. BÄLLE.
MÖPSE. GLOCKEN.
BRÜSTE.**

Trübsal blasen bringt nichts



Johann Friedrich Jeurink

Liebe Leserin, lieber Leser,

der November gilt vielen Menschen als der Trübsal-Monat schlechthin. Der Herbst beginnt sich zu verabschieden, die Witterung schlägt nicht nur auf das Gemüt, Bronchien und Nasen werden gefordert. Die erheblich kürzer gewordenen Tage verursachen obendrein depressive Stimmungslagen und aktuell grassiert eine verstärkte Angst vor einer Grippe. Abzustellen per Knopfdruck ist keiner dieser Faktoren,

allerdings läßt sich eine Menge gegen etliche Unbilden unternehmen. erinnert sei deshalb noch einmal an die Gripeschutz-Impfung. Ihr Arzt berät Sie gerne und hilft Ihnen.

Arrangieren Sie sich mit dem Wetter und der dunklen Jahreszeit. Stellen Sie sich ganz einfach darauf ein. Achten Sie neben entsprechender Kleidung auf festes Schuhwerk, denn viele Leichtschuhe des Sommers könnten Ihnen schnell nasse Füße beschere. Das muß nicht sein. Verkriechen sollte sich auch keiner hinterm Ofen. Bewegung draußen ist immer gut.

Wenn auch die Martins-Gans lockt, ein deftiges Essen in diesen Wochen besonders schmeckt, Obst und Gemüse sollten doch viel mehr Berücksichtigung in der Küche finden. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente lassen sich bei abwechslungsreicher, ausgewogener und gesunder Ernährung in ausreichender Menge im Speiseplan unterbringen – und genußvoll verzehren. Zwar kann eine gesunde Ernährung nicht vor allen Erkrankungen schützen, sie ist aber ein außerordentlich wichtiger Baustein dazu.

Immerhin führen Gesundheitsexperten ein Drittel aller Krebserkrankungen auf massives Ernährungs-Fehlverhalten zurück. Das sollte doch zu denken geben. Deshalb: Treiben Sie es bunt. Das hebt die Stimmung. Wir haben bei diesem "bunten Treiben" eigentlich nicht den 11.11. im Visier gehabt, sondern eben Obst und Gemüse (siehe hierzu den Beitrag auf Seite 12).

Das Mammographie-Screening startete in Nordrhein-Westfalen. Der eine oder andere mag das Bild aus einer Kampagne als provokant empfinden. Wenn dem Gedanken der Vorsorge und der Früherkennung mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird, dann ist ein Ziel erreicht. Die Männerwelt kann ohnehin nicht annähernd nachvollziehen, was es für eine Frau bedeutet, wenn ihr die Diagnose Brustkrebs eröffnet wird.

Trübsal blasen bringt nichts, das gilt gerade im November. In diesem Sinne kann es ein fast ganz normaler Monat sein. Gegen Ende wohl erstmals mit einer weiblich geführten Regierung.

Herzlich Ihr

J. F. Jeurink

TITEL

12 KREBS UND ERNÄHRUNG
Treiben Sie es bunt

MAGAZIN

4 GESUNDHEITSMELDUNGEN

6 FILM AB
Pepp durch QEP

8 MELDUNGEN

10 NACH DER WAHL
Gesundheits-Politik
in den Wechseljahren

THEMEN

15 AUF EINEN BLICK
Schlupflid

16 BESKE-STUDIE
44 Prozent
für die Kasse

18 RHEUMA
Die Schmerzen bekämpfen

20 ZUSAMMENARBEIT
Partner und Kunden
im Gesundheitswesen

22 SCHNUPFEN & SINUSITIS
Therapie mit Wurzelextrakt

23 MELDUNGEN

SERVICE

24 NEUE TECHNOLOGIEN
Ärzte und Patienten setzen
auf E-Health

26 SCHMERZMITTEL
Im Zweifelsfall den Arzt fragen

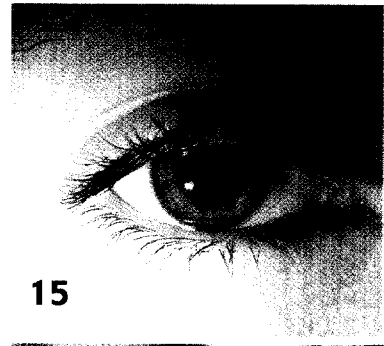
28 AMBULANTE VERSORGUNG
Informationen im Netz

30 INSEL REICHENAU
Urlaub im Garten Gottes

RUBRIK

- 2 Hingeschaut ■ 4 Nachrichten
- 11 Kommentar ■ 20 Gesundheit im Klartext
- 27 TTP ■ 28 TV-Tipps
- 32 Rätsel ■ 32 Kopfnüsse + Verlosung
- 33 Kinder-Kinder ■ 34 Impresum + Verlosung
- 35 Ernährung
- 35 Vorschau

12



15



8



20



24



30