

Länger und gesünder leben

02/2006

F E B R

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Hört Ihnen Ihr Arzt zu?

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Kennen Sie das auch? Nach einer Stunde im Wartezimmer hat Ihr Arzt endlich Zeit für Sie. Aber kaum haben Sie mit Ihrer Krankengeschichte begonnen, werden Sie schon wieder unterbrochen. Am Ende überwiegt das Gefühl „Der hat mir ja gar nicht richtig zugehört.“

In Deutschlands Arztpraxen ist das leider die Regel. Eine aktuelle Befragung unter Medizinern hat ergeben, dass zwei Drittel mehrmals täglich so mit ihren Patienten umspringen. Schließlich bekommt ein Arzt für eine Röntgenuntersuchung oder die Bestimmung der Laborwerte mehr Geld als für ein Gespräch, und er kann diese Aufgaben sogar noch an eine Helferin delegieren.

Doch ich weiß, dass ein gutes Arztgespräch oft viel wirksamer ist als ein Medikament. Bei einem schlechten Gespräch überwiegen dagegen die „unerwünschten Nebenwirkungen“. Sie fühlen sich missverstanden und übergangen. Daher sollten Sie sich keinesfalls unterbrechen lassen. Aber bitte erzählen Sie auch keine „Romane“. Bringen Sie Ihre Wünsche, Fragen und Erwartungen kurz und knapp, aber deutlich zum Ausdruck, dann wird sich Ihr Arzt auch ernsthaft damit auseinander setzen.

Seien Sie selbstbewusst: Die „Halbgötter in Weiß“ müssen das Zuhören wieder lernen.

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur



Alternative Krebstherapien

So unterscheiden Sie „Wundermittel“ von tatsächlich wirksamen Methoden

Die Verzweiflung vieler Krebspatienten treibt sie in die Arme geldgieriger Scharlatane, die falsche Hoffnungen auf eine Heilung wecken. Dabei gibt es gut erprobte Mittel aus der Natur, die die Überlebenschancen wirklich verbessern. Dazu zählen Mistel-extrakte, pflanzliche Enzyme und spezielle Präparate aus Kalb-sthymus. Lesen Sie hier, welche Wirkungen Sie von diesen Mitteln erwarten können und von welchen Sie die Finger lassen sollten.

Wenn Sie selbst oder ein Ihnen nahe stehender Mensch von einer Krebserkrankung betroffen ist, werden Sie wahrscheinlich sehr aufmerksam alles verfolgen, was Heilung verspricht. Es ist richtig, sich zu informieren und so viele Therapieangebote wie möglich nutzen zu wollen. Doch genau diese Notlage öffnet zweifelhaften Heilsbringern und Scharlatanen Tür und Tor. Viele Patienten meinen auch, dass ihnen die Wundermittel – auch wenn ihr Nutzen noch ungewiss

ist – immerhin nicht schaden können. Aber auch das ist ein Irrtum.

Mögliche Gefahren fragwürdiger Krebstherapien sind:

- ◆ Wirksame Behandlungen werden verzögert.
- ◆ Die spätere Enttäuschung über die Unwirksamkeit verstärkt das seelische Leid.
- ◆ Die Kosten für unwirksame Behandlungen können mehrere 1.000 € betragen.

In dieser Ausgabe

Alternative Krebstherapien

So unterscheiden Sie „Wundermittel“ von tatsächlich wirksamen Methoden 1

Herzerkrankungen vorbeugen

Mit diesen 6 Lebensmitteln senken Sie Ihr Infarktrisiko um 75 % 4

Desensibilisierung bei Heuschnupfen

Nie mehr Spritzen: Jetzt lassen Tropfen Ihre Nase sanft zur Ruhe kommen 5

Darmkrankheiten

Was die Farbe des Stuhls über Ihre Gesundheit aussagt 7

Geistige Fitness

Vergessen Sie Ginkgo: Welche Vitalstoffe Ihr Gehirn wirklich stärken! . . . 8

Appetitmangel

Wenn Ihnen Medikamente und Krankheiten die Lust am Essen rauben 10

AKTUELLES

Chronische Bronchitis – Abhärtung durch Kneipp-Therapie • Schlafmittel – Mehr Schaden als Nutzen • Nierenerkrankungen – Vitalstoffe stärken die Organfunktion 11

Sport – Längeres Leben garantiert • Neurodermitis – Stutenmilch beruhigt die Haut • Übergewicht – Atkins-Diät gefährlich für das Herz • Eierstockkrebs – Zwiebelgemüse schützt 12