

Länger und gesünder leben

3/2006

M A

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Sind Sie ein mündiger Patient?

*Liebe Leserin!
Lieber Leser!*

Eine Studie der Universität Mannheim hat mich beunruhigt. Die Forscher fragten über 1.700 Patienten, die an chronischen Krankheiten litten, ob sie sich an wichtigen Therapieentscheidungen beteiligten. Das Ergebnis: Lediglich 30 % können tatsächlich als „mündige Patienten“ bezeichnet werden. Sie sind gut informiert, suchen häufig das Gespräch mit den Ärzten und bestimmen über die weitere Strategie der Behandlung mit.

Das bedeutet, dass mindestens 70 % der Patienten kaum eine Vorstellung über ihre Krankheit haben und nicht wissen, welche Therapie-Alternativen ihnen zur Verfügung stehen. Sie sind also auf Gedeih und Verderb den Kenntnissen, Ansichten und Gewohnheiten ihres Arztes ausgeliefert.

Ich bin mir sicher, dass Sie als Leser von Länger und gesünder leben zu den 30 % der mündigen Patienten gehören oder sich zumindest auf dem besten Weg dorthin befinden. Denn nur Patienten, die sich wie Sie aktiv über ihre Krankheit informieren, können sich auch tatsächlich im Gespräch mit dem Arzt behaupten und eigene Standpunkte vorbringen. Dazu wünsche ich Ihnen den nötigen Mut – das Wissen bekommen Sie von uns geliefert. Ihre Gesundheit wird auf jeden Fall davon profitieren.

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur



Spurenelement Jod

Müde und erschöpft? So schützen Sie sich vor einem unerkannten Mangel

Trotz Jodsalz leidet in Deutschland fast jeder Zweite über 45 Jahren an einem Jodmangel. Dadurch gerät die Produktion von Schilddrüsenhormonen ins Stocken: Sie fühlen sich schlapp und ausgelaugt. Bei diesen Beschwerden denken viele Ärzte oft nicht daran, dass Sie möglicherweise zu wenig Jod aufnehmen. Lesen Sie hier, auf welche Mangelsymptome Sie unbedingt achten sollten und wie Sie mit Fisch, Jodsalz und Jodpräparaten Ihren Tagesbedarf decken.

Jod ist für den Menschen ein lebenswichtiges Spurenelement. Seine Aufgaben sind von zentraler Bedeutung, denn es ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Für ihre Bildung werden 80 % des täglich aufgenommenen Jods verbraucht.

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ, das unterhalb des Kehlkopfes vor der Luftröhre liegt (siehe Abbildung auf Seite 2). Sie wiegt etwa 15 bis 25 g und enthält

bei guter Jodversorgung rund 10 bis 20 mg Jod.

Diese Körperfunktionen steuert die Schilddrüse:

- ◆ Stoffwechsel
- ◆ Energiehaushalt
- ◆ Muskelaktivität
- ◆ Wachstum
- ◆ Nervensystem
- ◆ körperliche und geistige Entwicklung

In dieser Ausgabe

Spurenelement Jod

Müde und erschöpft? So schützen Sie sich vor einem unerkannten Mangel 1

Angina pectoris

Ein neues Herzmittel stoppt den höllischen Schmerz in der Brust 4

Nordic Walking

Schont der neue Trendsport wirklich Ihre Gelenke? 5

Therapieprogramme für chronisch Kranke

Das Ende des Ärzteschaos: Wie Sie von neuen Behandlungskonzepten profitieren 7

Leberentschlackung

Olivenöl und Grapefruit befreien Sie von versteckten Gallensteinen ... 8

Leistenbruch

Welches Operationsverfahren ist für Sie das beste? 9

AKTUELLES

Bluthochdruck – Langsames Atmen senkt die Werte • **Depressionen** – Delfine heben die Stimmung
• **Passivrauchen** – Jährlich mehr als 3.000 Tote 11

Diabetes – Ballaststoffe verbessern die Insulinwirkung • **Krebs** – Oft ist Übergewicht schuld • **Vitamin D** – Offizielle Empfehlung zu niedrig
• **Herzinfarkt** – Lärm erhöht das Risiko 12

Zs A
5984
ZB MED