

Länger und gesünder leben

6/2006

JUN

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Akupunktur als Kassenleistung

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Eigentlich könnte ich mich freuen. Immerhin hat im April 2006 der für die Krankenkassen zuständige Expertenausschuss grünes Licht gegeben und diesen nach jahrelangem Hin und Her erlaubt, die Akupunktur bei Rücken- und Knieschmerzen zu bezahlen.

Doch in Wahrheit bin ich eher wütend. Denn im gleichen Atemzug hat der Ausschuss die Akupunktur auf Kassenkosten bei Migräne und Kopfschmerzen ausgeschlossen. Die Begründung für die unterschiedliche Bewertung: In einer großen Studie habe die chinesische Nadeltechnik bei Rücken- und Kniebeschwerden besser als die Schulmedizin abgeschnitten. In der Vorbeugung von Migräne und Kopfschmerzen war die Akupunktur dagegen „nur“ genauso gut wie die herkömmlichen Medikamente.

Diese seltsame Argumentation ist für mich vollkommen inakzeptabel. Ich fordere: Wenn beide gleich wirken, dann sollen auch beide bezahlt werden – oder eben beide nicht! Aber hört endlich auf, Schulmedizin und alternative Heilverfahren mit zweierlei Maß zu messen!

Sicherlich werden Sie mein Unverständnis teilen. Denn als Leser von Länger und gesünder leben wissen Sie schon lange, dass sich die Akupunktur nicht nur bei Rücken- und Gelenkproblemen bestens bewährt hat.

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur



Zs.A
5984
ZB MED

Hautkrebs

Mit Lycopin, Vitamin C und E beugen Sie Sonnenschäden sicher vor

Sommer und Sonne – wer liebt das nicht? Und gegen Sonnenbrand nehmen wir Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor – schließlich schützen sie auch vor Hautkrebs. Doch das ist ein Trugschluss, denn 10 von 12 Studien zeigen das Gegenteil: Sonnencremes erhöhen sogar Ihr Hautkrebsrisiko! Wir raten Ihnen daher zu einem „Sonnenschutz von innen“ mit Vitalstoffen wie Vitamin E oder Lycopin. Denn sie machen die gefährliche Sonnenstrahlung tatsächlich unschädlich.

In Deutschland erkranken jährlich etwa 100.000 Menschen neu an Hautkrebs, etwa 4.000 Patienten sterben jedes Jahr an der Krankheit. Wegen der dünneren Ozon-Schutzschicht, aber auch deshalb, weil immer mehr Menschen Entspannung und eine „gesunde Bräune“ in der Sonne suchen, hat sich diese Zahl seit Mitte der 70er Jahre in etwa verdoppelt. Je nachdem, welcher Zelltyp der Haut betroffen ist, treten unterschiedliche Arten auf.

Es gibt drei Arten von Hautkrebs:

- ◆ schwarzer Hautkrebs (Melanom)
- ◆ Basalzellkrebs
- ◆ Stachelzellkrebs

Beim Melanom sind die dunklen Pigmentzellen entartet. Es ist die aggressivste Hautkrebsform und für rund die Hälfte der Todesfälle verantwortlich. Die anderen beiden Hautkrebstypen werden zur Unterschei-

In dieser Ausgabe

Hautkrebs Mit Lycopin, Vitamin C und E beugen Sie Sonnenschäden sicher vor 1	Übergewicht Neue Pille gegen das Fett: Brauchen Sie die wirklich? 10
Reisemedizin Fit im Jet – trotz Venenschwäche, Diabetes und Herzkrankheiten 4	AKTUELLES
Molke Ihr idealer Vitalstofflieferant und Energiespender 5	Melatonin – Viel Geld für 10 Minuten mehr Schlaf • Prostatakrebs – Lassen Sie sich nicht zur Operation drängen • Anti-Aging – Weniger essen hält jung 11
Anthroposophische Medizin Individual- statt Einheitstherapie: Hier sind Sie Mensch und nicht nur Patient 6	Herzinfarkt – Fast jeder zweite bleibt stumm • Alzheimer – Mittelmeerküche stärkt Ihr Gedächtnis • Achillessehnen-Reizung – Übungen auf der Treppe nehmen den Schmerz • Zahnfleischbluten – Sie brauchen mehr Vitamin C 12
Depressionen Psychotherapie, Medikamente, Hirnschrittmacher: Was hilft am besten? 8	