

# Länger und gesünder leben

9/2006

SEPT

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Unwissende Ärzte?

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Bei meinen Recherchen zu unserem Titelbeitrag über die Nebenwirkungen von Schmerzmitteln wie Aspirin oder Diclofenac bin ich über eine aktuelle Studie der Klaus-Miehke-Klinik in Wiesbaden gestolpert, deren Ergebnisse ich nur mit Kopfschütteln quittieren kann: Nur jeder zweite Patient war von seinem Arzt darüber aufgeklärt worden, dass diese Substanzen gefährliche Nebenwirkungen auf Magen und Darm haben. Das ist umso skandalöser, weil fast zwei von drei Ärzten glauben, dass die Nebenwirkungen dieser Mittel gegebenenfalls schlimmer sein können als die behandelte Krankheit. Aber warum, liebe Therapeuten, klärt Ihr Eure Patienten dann nicht darüber auf?

Und noch eine Zahl, die ich kaum glauben konnte: Jeder vierte Arzt weiß nicht, dass diese schweren Nebenwirkungen oft ohne Warnsignale (z. B. Magenbeschwerden) auftreten. Fast 200.000 Deutsche kommen deshalb jährlich mit einem lebensgefährlichen Magendurchbruch oder einem blutenden Geschwür in die Klinik!

Das ist in unseren Augen unverantwortlich und zeigt erneut, wie Sie als Patient in wichtigen Fragen auf sich allein gestellt sind. Länger und gesünder leben wird Sie daher auch weiterhin über bedenkliche Therapien informieren und Ihnen bewährte Alternativen aufzeigen.

Ihr

Ulrich Fricke



25. A

5984

ZB MED

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Nebenwirkungen von Schmerzmitteln

### Risiko für Herz und Magen: So wenden Sie Aspirin & Co. sicher an

Vor 2 Jahren kam das Aus für die als nebenwirkungsarm angepriesenen Schmerzmittel vom Typ der Cox-2-Hemmer. In Studien hatten sie das Herzinfarkttrisiko um das Dreifache erhöht. Jetzt müssen Sie als Schmerzpatient wieder auf alte Wirkstoffe wie Aspirin oder Ibuprofen zurückgreifen. Wir haben für Sie recherchiert, welcher Wirkstoff für wen am besten geeignet ist, mit welchen Nebenwirkungen Sie rechnen müssen und wie sich diese minimieren lassen.

**K**eine zweite Medikamentengruppe ist in den letzten Jahren so stark unter Beschuss geraten wie die Schmerzmittel. Dazu haben vor allem die spektakulären Medizin-Skandale um die so genannten **Cox-2-Hemmer** (Coxibe) beigetragen. Einige dieser Mittel mussten wegen der Gefahr von Herzinfarkten sogar vom Markt genommen werden. Doch auch altbekannte Schmerzmittel wie **Aspirin®**, **Ibuprofen** oder **Paracetamol** sind al-

les andere als harmlos. Zwei wichtige Dinge gelten für alle Wirkstoffe gemeinsam: Schmerzmittel sollten Sie auf eigene Faust **nicht länger als 3 bis 4 Tage** hintereinander einnehmen. Wenn Ihre Schmerzen bis dahin nicht nachgelassen haben, müssen Sie die Ursache dringend ärztlich abklären lassen.

Außerdem sollten Sie **keine Kombinationspräparate** anwenden, die mehrere Wirkstoffe (z. B. auch Kof-

## In dieser Ausgabe

<b>Nebenwirkungen von Schmerzmitteln</b> Risiko für Herz und Magen: So wenden Sie Aspirin & Co. sicher an .....	1
<b>Hausarzt-Modell</b> Willigen Sie nicht vorschnell in die neuen Behandlungsverträge ein ...	4
<b>Transfettsäuren</b> Wie Sie die Cholesterin-Scharfmacher aus Ihrer Nahrung verbannen .....	5
<b>Wassertherapie</b> Verblüffend: Die „Dauerbrause“ bremst Infekte, Allergien und Darm- probleme .....	7
<b>Magnesium</b> Warum Versorgungslücken für Ihre Muskeln und Nerven gefährlich sind .....	8

<b>Harnwegsinfekte</b> Goldrute statt Antibiotikum: In 9 von 10 Fällen eine gute Alternative .....	10
<b>AKTUELLES</b> <b>Fußreflexzonenmassage</b> – Neue Studie belegt Wirkung gegen Knie- schmerzen • <b>Folsäure</b> – Deutlich weniger Schlaganfälle • <b>Prostata- erkrankungen</b> – Diabetes erhöht Ihr Risiko .....	11
<b>Vitamin D</b> – Krebschutz bestätigt • <b>Arzneimittel</b> – 1.000 Präparate ohne Zuzahlung • <b>Schulterschmerzen</b> – Vorsicht vor Operationen! • <b>Schlaf- störungen</b> – Endlich bewiesen: Milch fördert Ihre Nachtruhe .....	12