

Länger und gesünder leben

1/2007

J A N U A R

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Dumme Patienten – gute Patienten?

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Reagiert auch Ihr Arzt manchmal gereizt, wenn Sie seine Therapievorschläge hinterfragen und eventuell ein anderes Vorgehen vorschlagen? Offensichtlich sind vielen deutschen Medizinern mündige Patienten ein Dorn im Auge. In einer aktuellen Befragung der Bertelsmann-Stiftung meint fast jeder zweite, dass zu viele Informationen für die Patienten seine Arbeit nur unnötig erschweren! Auch die Reaktion auf die vor kurzem eröffnete erste Deutsche Patienten-Universität in Hannover spricht Bände. Dort können sich Betroffene in Kursen und Vorlesungen über ihre Krankheiten und neue Behandlungsmethoden informieren. Eine tolle Idee, wie ich finde.

Aber die Ärzteschaft sieht ihre Berufsehre bedroht: Wollen die Patienten jetzt etwa selbst entscheiden, was für sie am besten ist? Eine Ärztezeitschrift fordert in einem höhnischen Kommentar sogar einen Aufschlag auf das Honorar bei gut informierten Patienten. Denn schließlich würden diese ja so viele Fragen stellen und sowieso alles besser wissen.

Das ist doch wirklich die Höhe! Ich halte es für unabdingbar, dass Sie sich als Patient möglichst gut informieren. Denn nur so können Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und die Heilung aktiv unterstützen.



Ihr
ZsA
5984
ZB MED
Fricke
Chefredakteur

Natürliche Stimmungsaufheller

Folsäure und Tryptophan lassen Ihre Seele wieder lachen

Die kurzen Wintertage und der graue Himmel schlagen vielen von uns aufs Gemüt. Vielleicht fühlen auch Sie sich jetzt ausgelaugt und antriebslos. Doch Sie brauchen keine Psychopharmaka, denn schon natürliche Vitalstoffe holen Sie wieder aus dem Stimmungstief. Hier erfahren Sie, wie Sie mit hoch dosiertem Tryptophan den Spiegel des Glückshormons Serotonin erhöhen und wie viel Folsäure nötig ist, um das psychische Gleichgewicht wieder herzustellen.

Jeder Mensch fühlt sich irgendwann einmal traurig oder unglücklich. Solche Stimmungstiefs sind etwas ganz Normales und sollten Sie also nicht beunruhigen. Allerdings häufen sie sich gerade jetzt in der dunklen Winterzeit.

Nur sehr selten verbirgt sich dahinter eine echte Depression (siehe auch *Länger und gesünder leben* Nr. 6/06). Auch eine so genannte Winterdepression ist ein eher selte-

nes Phänomen und längst nicht so häufig, wie uns die vielen Medienberichte darüber glauben machen wollen. Maximal 1 % der Bevölkerung ist von diesem vor allem durch Lichtmangel ausgelösten Stimmungstief betroffen.

Viel häufiger kommt es jedoch vor, dass wir kurzzeitig schlecht gelaunt sind, es uns an Antrieb für Aktivitäten fehlt und wir einfach einmal in Ruhe gelassen werden wollen. In

In dieser Ausgabe

Natürliche Stimmungsaufheller Folsäure und Tryptophan lassen Ihre Seele wieder lachen	1	Anti-Aging Goji-Beeren: Was bringt das neue „Wundermittel“ aus dem Himalaya?	10
Therapeutensuche So finden Sie einen Arzt, der Ihnen wirklich hilft!	4	AKTUELLES Übersäuerung – Kaliumcitrat wirkt ausgleichend • Fisch – Gefahr durch Umweltgifte eher gering • Bluthochdruck – Vollkornkost zwingt die Werte in die Knie	11
Prostatakrebs Mit dieser Ernährung stoppen Sie das Tumorwachstum	5	Schwere Arzneimittelnebenwirkungen – Diese 7 Wirkstoffe sind besonders riskant • Knieschmerzen – Könnte Stress die Ursache sein? • Sport und Bewegung – Tanzen hält genauso fit wie Radfahren • Hormontherapie – Testosteron und DHEA: keine Wirkung gegen das Altern	12
Fieber Warum Sie eine erhöhte Temperatur nicht um jeden Preis senken sollten	7		
Squalen Wie Sie Ihren Cholesterinspiegel ganz ohne Nebenwirkungen senken	9		