

Länger und gesünder leben

2/2007
FEBRUAR

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Arme Ärzte?

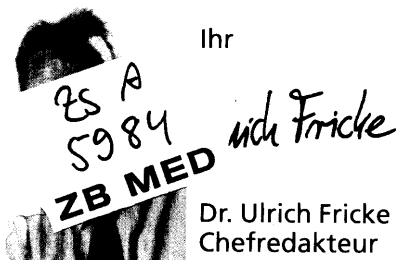
Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Hat Ihr Arzt in den letzten Monaten auch gestreikt? Das ist sein gutes Recht. Aber ob es allen niedergelassenen Medizinern tatsächlich so schlecht geht, wie sie es in ihren öffentlichkeitswirksamen Streikaufrufen immer wieder behaupten, scheint mir doch sehr fraglich.

Beispielsweise weist das Zentralinstitut für Kassenärztliche Versorgung in Berlin schon länger darauf hin, dass die Kosten in den Arztpraxen (vor allem im Personalbereich) seit 1996 kontinuierlich gesunken sind. Doch das darf natürlich offiziell niemand wissen: „Ich mache jedes Mal einen Eiertanz, dass diese Erhebungen nicht veröffentlicht werden“, so beschreibt der oberste Chef der Kassenärzte seine Verschleierungstaktik in einem vertraulichen Protokoll, das kürzlich an die Öffentlichkeit drang. Und jetzt wird reagiert: Die Kassenärzte kürzen die Zuschüsse für das eigene – allzu ehrliche – Institut drastisch!

Glauben Sie mir: Mindestens zwei Drittel der Ärzte verdienen weiterhin blendend. Grund zum Jammern haben eher die Patienten. Denn sie müssen steigende Kassenbeiträge klaglos hinnehmen. Vielleicht sollte einmal ein großer „Patientenstreik“ organisiert werden.

Ihr


Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Beta-Carotin

Präparate statt Gemüse: Nur zum Schutz von Haut und Augen sinnvoll

Karotten sind gut für die Augen – das weiß heute jedes Kind. Ihr wichtigster Inhaltsstoff, das Beta-Carotin, stärkt aber auch Ihre Abwehrkräfte und beugt Krebs, Hauterkrankungen sowie Gefäßschäden vor. Allerdings: Präparate sind nicht immer ideal. Bei Herzinfarkt und Krebs hat sich Gemüse als der beste Lieferant erwiesen. Wir verraten Ihnen, wie Sie die gesunden Schutzstoffe am besten nutzen.

Wenn Obst und Gemüse richtig schön farbig sind, dann ist meist ihr Gehalt an Carotinen ganz besonders hoch. Die Farbstoffe schützen u. a. Karotten, Tomaten oder Paprika vor den Angriffen freier Sauerstoffradikale und gegen schädliche UV-Strahlung. Und genau diese Funktionen (aber noch viele mehr) haben sie auch für den menschlichen Körper.

Carotine sind fettlösliche Substanzen, die nur von Pflanzen gebil-

det werden. Zur Carotin-Familie gehören etwa 600 verschiedene Verbindungen, Beta-Carotin ist zweifellos die bekannteste von ihnen. Aber auch die positiven Eigenschaften von Lycopin, Lutein oder Zeaxanthin werden zunehmend erforscht.

Keine Angst vor Überdosis

Beta-Carotin ist vor allem deshalb so wichtig, weil es im Körper zu Vitamin A umgebaut werden kann. Deshalb

In dieser Ausgabe

Beta-Carotin

Präparate statt Gemüse: Nur zum Schutz von Haut und Augen sinnvoll 1

Bluthochdruck

Kühlende Nahrung und Qi Gong: So hilft Ihnen die chinesische Medizin .. 4

Konflikte bewältigen

Warum zwischenmenschliche Spannungen Ihrer Gesundheit schaden können 5

Gesund essen

Mit der Logi-Diät aus Harvard beugen Sie Diabetes und Übergewicht vor. 7

Rückenschmerzen

Abgenutzte Wirbel und Gelenke: Vorsicht vor einer vorschnellen Operation! 8

Keimlinge

Wertvolle Vitalstoffquelle im Winter: Wie das Selberziehen problemlos klappt 10

AKTUELLES

Fibromyalgie – Stangerbäder lindern Schmerzen • Zink – Wichtig für die Gehirnfunktion • Sehnenentzündungen – Abwarten ist oft besser als Kortison 11

Röntgenkontrastmittel – Forscher warnen vor Nierenversagen • Kniegelenk-Arthrose – Hyaluronsäure wirkt wie Schmerzmittel • Brustkrebs – Weniger Erkrankungen nach Skandal um Hormonersatztherapie • Schlafapnoe – Viagra fördert nächtliche Atemaussetzer 12