

# Länger und gesünder leben

6/2007

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Reisen auf Kassenkosten

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Verreisen Sie in diesem Sommer? Wenn es geht, sollten Sie es tun. Denn eine Reise bringt Entspannung und wohltuende Abwechslung vom oft hektischen Alltag. Sehr fragwürdig finde ich jedoch spezielle Reiseangebote, die von den Krankenkassen teilweise mit bis zu 200 € bezuschusst werden: Wellness-Kreuzfahrten auf der Donau, Tai-Chi an der Saarschleife oder Fitness-Wochen in Italien.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Solche Reisen sind sinnvoll und gesund – aber müssen sie wirklich mit unseren vom Lohn oder von der Rente abgezackten Kassenbeiträgen unterstützt werden? Vor allem in Zeiten, in denen die Versicherungen immer mehr wichtige medizinische Behandlungen aus ihrem Angebot streichen. Pro Patient erhält jeder Arzt von den Krankenkassen mittlerweile deutlich weniger als 200 € Honorar jährlich – aber als Zuschuss für eine Wellness-Reise ist das Geld dann plötzlich doch vorhanden. Unglaublich!

Solche Reisen sind nichts anderes als Lockangebote der Kassen, die mittlerweile in einem harten Konkurrenzkampf um jedes Mitglied stehen. Sie sollten sich davon jedoch nicht blenden lassen. Bei der Wahl der Krankenkasse sollten einzig und allein medizinische Gesichtspunkte eine Rolle spielen.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

Zs. A  
5989  
ZB MED

## Chronische Darmentzündungen

### Neuer Behandlungsansatz: Lecithin und Glutamin stärken Ihren Darm

Jahrelang galt ein überaktives Immunsystem als Ursache von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Doch seit etwa fünf Jahren mehren sich die Hinweise, dass eher zu schwache Abwehrkräfte die Hauptrolle spielen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese neuen Erkenntnisse als Patient für sich nutzen können: Vor allem sollten Sie Ihr darmeigenes Immunsystem unterstützen – beispielsweise durch die Vitalstoffe Lecithin, L-Glutamin oder probiotische Bakterien.

Bis zum Ende der 1950er Jahre waren Morbus Crohn und Colitis ulcerosa extrem selten. Seitdem nehmen die Erkrankungszahlen ständig zu, und immer noch rätseln die Forscher, was wohl die Gründe dafür sein könnten. Etwa 380.000 Deutsche leiden an diesen sehr belastenden Krankheiten – mit ständig steigender Tendenz.

Lange Zeit galten sie als reine Autoimmunerkrankungen, bei denen ein überaktives Immunsystem das eigene

Körpergewebe angreift. Die Lösung der Schulmedizin erschien zunächst einfach: Durch Kortison oder Hemmstoffe wie Mesalazin oder Azathioprin sollte das überaktive Immunsystem unterdrückt werden.

Das hat vielen Patienten tatsächlich geholfen. Neueste Forschungsergebnisse zeigen allerdings, dass es langfristig vielleicht einen besseren Weg zur Heilung gibt: Als Patient sollten Sie alles tun, um Ihr Immunsystem zu stärken!

## In dieser Ausgabe

### Chronische Darmentzündungen

Neuer Behandlungsansatz: Lecithin und Glutamin stärken Ihren Darm . . . 1

### Bluthochdruck

Finnlands Erfolgsstory: Ein Spezialsalz verhindert Herzinfarkt und Schlaganfall . . . . . 4

### Gürtelrose

Warum Ihr Risiko zukünftig steigt und wie Sie sich wirksam schützen . . . 5

### Sonnenschutz

Hightech-Medizin: Wie ein Bakterien-Wirkstoff UV-Schäden der Haut repariert . . . . . 7

### Melatonin

Fragwürdige Hilfe bei Schlafproblemen und Reizdarm . . . . . 8

### Arthrose

Heilpflanzen im Test: Welche Ihre Gelenkschmerzen wirklich lindern . . . 9

### AKTUELLES

Spannungskopfschmerzen – Weniger Medikamente dank Halsmuskeltraining • Brustkrebs – Fettverzehr hat kaum Einfluss • Computertomographie – Viele Ärzte unterschätzen die Strahlenbelastung . . . . . 11

Schlafstörungen – Warum Süßigkeiten abends so beliebt sind • Herzschwäche – Mit Müsli und Vollkornbrot beugen Sie vor • Verstopfung – Biofeedback bringt Ihren Darm in Schwung • Säureblocker – Erhöhtes Risiko für Knochenbrüche . . . . . 12