

Länger und gesünder leben

11/2007
NOVEMBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Infektionsrisiko Klinik

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Einmal mehr bin ich auf zutiefst schockierende Zahlen gestoßen: Ein großes Versicherungsunternehmen hat errechnet, dass sich pro Jahr etwa 1 Million Deutsche im Krankenhaus eine Infektionskrankheit einfangen. Das Spektrum reicht von leichten Entzündungen im Bereich einer Infusionsnadel bis hin zu schweren Blutvergiftungen und Lungenentzündungen. Mehr als 40.000 Menschen überleben eine solche Infektion nicht. Sicherlich, nicht alle Fälle sind auf Schlamperei zurückzuführen. So bergen die heute möglichen komplizierten und schwierigen Operationen immer ein gewisses Infektionsrisiko.

Experten gehen jedoch davon aus, dass zumindest jeder dritte Infekt vermieden werden könnte. Doch dazu müssen Gesetze und verbindliche Vorschriften her. Allerdings ist Krankenhaushygiene in Deutschland Ländersache. Nicht erst seit dem kläglich gescheiterten Nichtrauchergesetz wissen wir, was das bedeutet: Jeder Provinzfürst kocht auf Kosten der Gesundheit sein eigenes Süppchen. 13 von 16 Ländern haben bisher überhaupt keine gesetzliche Hygiene-Regelung. Damit muss endlich Schluss sein! In keinem europäischen Land nehmen die Krankenhausinfektionen so stark zu wie bei uns. Ich muss es Ihnen leider so direkt sagen: Seien Sie froh über jeden Tag, den Sie nicht in einem Krankenhaus verbringen müssen!

Ihr

ZS. A
5984

Ulrich Fricke

ZB MED

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Herzinfarkt

Neuer Risikofaktor entdeckt – mit dieser Aminosäure beugen Sie vor

Etwa jeder 5. Herzinfarkt lässt sich nicht mit den bekannten Risiken wie Rauchen oder Bluthochdruck in Verbindung bringen. Doch was könnte hier die Ursache sein? Vieles deutet auf ein bisher wenig beachtetes körpereigenes Stoffwechselprodukt hin, das die Blutgefäße schädigt. Erst seit kurzem ist ein Labortest für diese Substanz auf dem Markt. In diesem Beitrag erfahren Sie, mit welchen Vitalstoffen Sie sich vor diesem und anderen Gefäßgiften schützen können.

Jährlich erleiden in Deutschland 400.000 Menschen einen Herzinfarkt. Etwa jeder vierte endet tödlich. Doch nur scheinbar tritt ein Infarkt wie ein Blitz aus heiterem Himmel auf. Ihm geht ein langsamer, über Jahre hinweg schleichender Krankheitsprozess voraus. Meist entsteht er auf der Basis einer so genannten koronaren Herzkrankheit (KHK).

Betroffen sind davon die Herzkranzgefäße (die koronaren Arterien), die den Herzmuskel mit Sauerstoff

und Energie versorgen. Im Zuge einer KHK kommt es in diesen Arterien zu gefährlichen Ablagerungen (Arteriosklerose, siehe Abbildung auf Seite 2). Diese bestehen aus einem Gemisch aus Fetten, Bindegewebe und Kalk, die sich zu so genannten Plaques in der Gefäßwand zusammenballen.

Bei einem Herzinfarkt reißt meist ein solcher Plaque ein, und an der verletzten Stelle bildet sich ein Blutgerinnsel, das das Herzkranzgefäß verstopft. Die Folge: Das von diesem

In dieser Ausgabe

Herzinfarkt

Neuer Risikofaktor entdeckt – mit dieser Aminosäure beugen Sie vor 1

Haarausfall

Für Sie enthüllt: Unseriöse Kampagne für ein wirkungsloses „Wundermittel“ 4

Ständige Müdigkeit

Mit einer Kreatin-Kur wecken Sie Ihre Lebensgeister neu 5

Eukalyptus

So sparen Sie bei Asthma und Bronchitis ein Drittel Kortison ein .. 7

Körpertraining

Indian Balance: Ihr neues Programm für mehr Beweglichkeit und Muskelkraft 8

Abwehrstärkende Lebensmittel

Warum Ihnen Knoblauch bei Erkältungen genauso gut hilft wie Penicillin 9

AKTUELLES

Länger leben – Höhere Lebenserwartung dank Vitamin D • Arthrose – Weiteres Schmerzmittel in der Schusslinie • Abnehmen – Sport mit Pause bringt mehr 11

Thrombose – Vitamin E senkt

Ihr Risiko • Asthma – Weniger Anfälle durch Atemtherapie • Stress – Mittagsschlaf baut gefährliche Hormone ab • Krebstherapie – Mistel auf Kasenkosten 12