

# Länger und gesünder leben

1/2008  
JANUAR

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Kassenpatienten unerwünscht

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, bei Ihrem Arzt einen Termin zu bekommen, könnte das daran liegen, dass Sie nicht privat versichert sind! Wie Mediziner am besten mit „lästigen“ Kassenpatienten umspringen sollen, las ich neulich voller Entsetzen in einer großen Wochenschrift für Hausärzte. In einem Tipp zur Praxisorganisation hieß es unverblümt: „Natürlich verdienen Sie mit Privatpatienten mehr Geld. Trotzdem sollten Sie eine allzu auffällige ‚Zweiklassenmedizin‘ in Ihrer Praxis vermeiden.“

Eine bevorzugte Terminvergabe für Privatversicherte ist demnach schon in Ordnung, nur auffallen sollte sie den Kassenpatienten nicht, die je nach Auslastung des Budgets Wochen oder sogar bis zum nächsten Quartal auf einen Termin warten müssen.

Der Gipfel der Unverfrorenheit ist dann dieser Ratschlag: Die Arzthelferin sollte am Telefon stets fragen: „Meinen Sie, dass Sie sofort kommen müssen?“. Oft würden selbst schwer kranke Patienten darauf mit „Nein“ antworten, und das erleichtere das Praxismangement ungemein.

Ich weiß: Kein schwer kranker Patient kann selbst richtig abschätzen, wie kritisch sein Zustand wirklich ist. Es ist die Pflicht eines jeden Arztes, Sie in Notfällen sofort zu untersuchen, egal ob Sie Privat- oder „nur“ Kassenpatient sind. Lassen Sie sich also nicht einfach abwimmeln!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Antioxidantien

### Wie Sie sich mit Glutathion vor Leberschäden, Krebs und Alzheimer schützen

In jeder Körperzelle entstehen pro Sekunde Tausende „freie Radikale“. Das sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die für viele Krankheiten mitverantwortlich sind, u. a. für Alzheimer, Herzinfarkt, Grauen Star oder Krebs. Davor kann Sie Glutathion bewahren, denn es macht Radikale unschädlich – effektiver als Vitamin C oder E. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihre Glutathion-Speicher gezielt auffüllen können, am besten geht das mit speziellen Aminosäuren-Präparaten.

Den Effekt freier Radikale haben Sie sicher schon einmal beobachtet: Wenn Sie einen Apfel aufschneiden, wird er durch den Luftsauerstoff innerhalb weniger Minuten braun – eine Folge der Angriffe durch den Luftsauerstoff. Auch wenn Eisen rostet, steckt dahinter eine Oxidation: Das Metall verbindet sich mit Sauerstoff.

Unser Organismus ist den Umgang mit diesen aggressiven Sauerstoffverbindungen durchaus gewöhnt.

Denn diese entstehen als Nebenprodukt überall dort, wo im Stoffwechsel unter „Verbrennung“ von Sauerstoff Energie gewonnen wird – also fast überall. Um innerlich nicht zu „verrotten“, gibt es eine Reihe von Schutzsystemen, die die freien Radikale unschädlich machen, bevor sie größeren Schaden anrichten können. Diese Systeme sind auf so genannte **Antioxidantien** angewiesen – also Substanzen, die Oxidationsprozesse im Körper verhindern. Solche Anti-

## In dieser Ausgabe

### Antioxidantien

Wie Sie sich mit Glutathion vor Leberschäden, Krebs und Alzheimer schützen ..... 1

### Wohnen im Alter

Gemeinsam statt einsam: So gründen Sie eine Senioren-WG .... 4

### Lungenentzündung

Die unterschätzte Gefahr – Wie Ihnen natürliche Mittel in der Therapie helfen ..... 5

### Gesunde Fette

Butter oder Margarine? Was Sie sich besser nicht aufs Brot schmieren sollten ..... 7

### Neuraltherapie

Mit gezielten Schmerzmittelinjektionen gegen chronische Krankheiten ..... 8

### Geistige Fitness

Mit Rosenwurz steigern Sie Ihr Denkvermögen und gewinnen neue Vitalität ..... 10

### AKTUELLES

**Wundheilung** – Neuartiger Verband stoppt störende Enzyme • **Übergewicht** – Spazierengehen lässt die Pfunde purzeln • **Diabetes** – Niacin verbessert die Insulinwirkung ..... 11

**Herzkrankheiten** – Hände weg von Energy-Drinks! • **Schlafstörungen** – Cholesterinsenker können die Auslöser sein • **Helicobacter-Infektionen** – Vitaminmangel durch gefährlichen Magenkeim • **Hautkrebs** – Früherkennung bald Kassenleistung ... 12



ZS.A.  
5984

ZB MED