

Länger und gesünder leben

3/2008

M A R

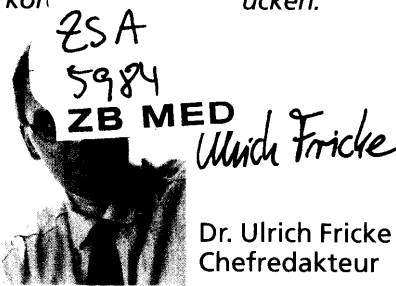
Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Unkontrollierte Pharma-Korruption

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Wieder einmal sind interne Unterlagen eines Pharma-Riesen ans Licht gekommen, die uns kritischen Bürgern die höchst zweifelhaften Methoden der Branche vor Augen führen. Die Firma Novartis hat Ärzte großzügig zu „Fortbildungsveranstaltungen“ im Spreewald eingeladen – selbstverständlich waren Übernachtung, Bootsfahrt und Freizeitprogramm für die ganze Familie in dem kostenlosen Arrangement inklusive. Noch verwerflicher finde ich Zahlungen von bis zu 1.000 € für nur einen Patienten, dem ein Mediziner das Krebsmedikament Glivec verordnet. Klar, die Firma kann es sich leisten: Für eine Dreimonatspackung Glivec müssen die Krankenkassen (und damit wir als Versicherte) knapp 10.000 € bezahlen!

Offiziell sind solche Praktiken durch Anti-Korruptionsregeln untersagt. Doch über deren Einhaltung wachen die Pharma-Verbände selbst – im Rahmen einer „freiwilligen Selbstkontrollen“. Ich finde, hier hat man ja wohl eindeutig den Bock zum Gärtner gemacht! Striktere Kontrollen durch unabhängige Gremien müssen her. Denn es darf nicht sein, dass uns die Kassenbeiträge erhöht werden, aber die Pharma-Firmen gleichzeitig Ärzte mit Finanzspritzen bestechen und ihre Aktionäre mit immer neuen Rekordgewinnen belohnen.



Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Sport für Einsteiger

Wie Sie richtig trainieren, ohne Ihr Herz und Ihr Immunsystem zu schädigen

Es wird wieder Frühling, und vielleicht zieht es auch Sie ins Freie zum Walken, Joggen oder Radfahren. Das ist meistens gesund – aber eben nicht immer. Denn gerade beim Neueinstieg kann zu viel Sport Ihren Organismus überlasten. Unser detaillierter Trainingsplan hilft Ihnen, das für Ihre Gesundheit optimale Pensum zu finden. Außerdem erfahren Sie, wie hoch der richtige Trainingspuls sein sollte und welche ärztlichen Voruntersuchungen wirklich wichtig sind.

Unser Körper braucht Bewegung, um richtig „in Schuss“ zu bleiben. Insbesondere leichter – aber regelmäßiger – Ausdauersport wie Radfahren, Laufen oder Schwimmen wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf den Organismus aus. Die Cholesterinwerte sinken, der Blutdruck normalisiert sich, und Sie bauen Übergewicht ab. Doch Sport ist auch nicht völlig frei von Risiken. Und nur wenn Sie diese berücksichtigen und versuchen, sie möglichst gering zu

halten, ist Bewegung tatsächlich ein Gewinn für Ihre Gesundheit.

Das sind die größten Risiken beim Sport:

- ◆ Schwächung des Immunsystems
- ◆ Überlastung von Herz und Kreislauf (z. B. Herzmuskelentzündung, plötzlicher Herztod)
- ◆ Gelenkschäden
- ◆ Muskelfaserrisse
- ◆ Sehnenrisse
- ◆ Knochenbrüche

In dieser Ausgabe

Sport für Einsteiger

Wie Sie richtig trainieren, ohne Ihr Herz und Ihr Immunsystem zu schädigen 1

Hochton-Therapie

Ohne Nebenwirkungen: So bleiben Sie schmerzfrei trotz Arthrose und Diabetes 4

Juckreiz

Keinesfalls harmlos: Leberschäden, Krebs und Eisenmangel können schuld sein 5

Vitamin B₁

Müdigkeit, Schmerzen oder Gedächtnisschwäche? Dieser Vitalstoff hilft 7

Zungendiagnostik

Das sagen Beläge, Farbe und Furchen über Ihre Gesundheit aus 9

Abnehmen

Was bringt der natürliche Fettkiller Chitosan wirklich? 10

AKTUELLES

Virusinfektionen – Händewaschen senkt Ihr Risiko • Vitamin K – Weitere Schutzwirkungen entdeckt • Hormontherapie – Brustkrebsrate in Deutschland nach Skandal rückläufig 11

Nahrungsergänzungsmittel –

Achtung: Leberschäden durch Herbalife-Produkte! • Husten – Wirkung von Thymian-Efeu-Kombination nachgewiesen • Körperliche Fitness – Vitamin E hält Sie in Form • Patientenverfügung – So ist sie auch im Notfall zugänglich 12