

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



4/2009

Ärzte bitten zur Kasse

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

„Erst mal müssen Sie mir 150 € auf den Tisch legen, sonst lohnt sich die Behandlung nicht.“ So werden seit Anfang 2009 immer mehr Kassenpatienten von ihrem Arzt empfangen. Der Hintergrund: Die deutschen Mediziner bekommen zwar seit Jahresbeginn insgesamt 3 Milliarden € mehr Honorar – rein statistisch etwa 10 % oder 18.000 € – pro Jahr für jeden. Allerdings erleiden manche Ärzte durch die verwirrenden Verteilungsregeln auch finanzielle Einbußen.

Doch dass sie ihren verständlichen Ärger an Ihnen auslassen, ist eine Unverschämtheit. Denn Sie haben über Ihren Kassenbeitrag die 10-prozentige Erhöhung schließlich erst ermöglicht. Stattdessen sollten die Ärzte lieber den Bürokraten in Politik und Verwaltung ordentlich aufs Dach steigen oder sinnvolle Einsparmöglichkeiten nutzen. So bringen z. B. die Röntgenuntersuchungen bei Rückenschmerzen nachweislich keinen Nutzen. Und auf teure Hightech-Medikamente mit oft noch unerkannten Nebenwirkungen lässt sich ebenfalls häufig gut verzichten. Allerdings: Auch wir Patienten tragen zur Kostenexplosion bei. Durchschnittlich geht jeder Deutsche 18-mal jährlich zum Arzt – so oft wie in keinem anderen Land der Welt! Denken Sie daran: Eine preiswerte und etwas „abgespeckte“ Medizin muss nicht unbedingt schlechter sein.



Ihr

Zs. A. Fricke

5984

ZB MED n Fricke
redakteur

Coenzym Q₁₀

Welche Mengen Sie zur Therapie von Herzkrankheiten und Migräne benötigen

Coenzym Q₁₀ ist der wichtigste Vitalstoff für die Energieproduktion unseres Körpers. Ohne ihn kommt sie quasi zum Erliegen – Sie fühlen sich ständig müde und kraftlos. Hier erfahren Sie, in welchen Situationen Ihnen ein Mangel droht und warum dann vor allem Ihr Herz leidet. Doch auch bei Asthma, Migräne oder Diabetes können Sie die Therapie mit dem „Energie-Aktivator“ unterstützen. Eine Übersicht zeigt Ihnen die spezifischen Tagesdosierungen, die Sie zur Therapie der jeweiligen Krankheit benötigen.

Ein Benzinmotor ohne Zündkerzen? Undenkbar! Selbst wenn Ihr Tank noch so voll ist: Ohne den zündenden Funken kann der Motor die Energie aus dem Benzin nicht in Kraft umsetzen. Und was für Ihr Auto die Zündkerzen sind, das ist für Ihren Körper das Coenzym Q₁₀: In den „Kraftwerken“ der Zellen, den Mitochondrien, sorgt dieser Vitalstoff dafür, dass die Nahrungsenergie umgesetzt werden kann. Besonders Mus-

keln, Herz und Gehirn sind für ihre Arbeit auf eine ausreichende Versorgung mit dem Coenzym angewiesen. Ein Mangel führt Sie deshalb langsam, aber unweigerlich in ein körperliches und geistiges Leistungstief.

Neben der Funktion als Energie-Aktivator ist Coenzym Q₁₀ auch noch ein wichtiges Antioxidans, d. h., es schützt die Mitochondrien vor den schädlichen Angriffen freier Sauerstoffradikale.

In dieser Ausgabe

Coenzym Q₁₀

Welche Mengen Sie zur Therapie von Herzkrankheiten und Migräne benötigen 1

Heilpraktiker

Was einen guten Therapeuten ausmacht – und wann Sie zum Arzt gehen sollten 4

Brustkrebs

Trotz Mammografie: Die Tastuntersuchung ist Ihre wichtigste Vorsorge 5

Margarine zur Cholesterinsenkung

Wissenschaftler warnen vor unkalkulierbaren Risiken für Herz und Gefäße 7

Traumata bewältigen

Wie Ihnen das EMDR-Verfahren hilft, belastende Ereignisse zu bewältigen 8

Heilerde

Die besten Rezepte bei Haut- und Darmproblemen oder Gelenkschmerzen 9

AKTUELLES

Kostenerstattung von Naturheilverfahren – Krankenkassen zahlen Homöopathie • **Diäten** – Verzicht auf Kohlenhydrate verschlechtert die Gehirnleistung • **Blasenkrebs** – Selen senkt Ihr Risiko 11

Osteoporose – Medikamente stören Wundheilung nach Zahn-OP • **Bluthochdruck** – Kalium senkt die Werte • **Chronische Darmentzündungen** – Bewährter Schleimlöser ACC hilft auch hier • **Knie-Arthrose** – Chondroitin nimmt den Schmerz 12