

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



6/2009

Ärzte-Information mangelhaft

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Neue medizinische Studien werden heute zu fast 90 % nur noch in englischsprachigen Fachzeitschriften veröffentlicht. Das zeigt Ihnen unter anderem ein Blick in unsere Rubrik „Aktuelles“, in der wir jeweils die Originalquelle nennen. Für uns ist es selbstverständlich – und für eine wirklich aktuelle Berichterstattung unerlässlich –, vor allem in internationalen Medizinzeitschriften zu recherchieren. Umso mehr verwunderte mich das Ergebnis einer aktuellen Umfrage unter Medizinern: Danach können oder wollen etwa 80 % der deutschen Ärzte keine englischsprachigen Studien lesen! Die Folge: Hier zu Lande werden wohl nur die wenigsten Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen behandelt.

Eine weitere Umfrage aus dem Frühjahr 2009 passt perfekt in dieses skandalöse Bild: Über die Hälfte der Mediziner empfängt gerne Pharma-Referenten. Nur 11 % stehen den Vertretern der Pharma-Lobby dagegen kritisch gegenüber. Neutrale Fachliteratur: „Nein“ – geschönte Industrie-Informationen: „Ja“! Mit dieser knappen und erschreckenden Formel lassen sich die beiden Analysen zutreffend zusammenfassen. Schön, dass wir Ihnen mit Länger und gesünder leben ein Gegengewicht zu dieser einseitigen Informationspolitik bieten können.



Ihr

ZS. A 5984 Fricke

ZB MED

Ulrich Fricke
Chefredakteur

Diabetes

Neue Forschungsergebnisse: Abnehmen ist wirksamer als jede Insulintherapie

In Deutschland leben derzeit fünf Millionen Diabetiker. Etwa ein Fünftel von ihnen spritzt regelmäßig Insulin. Jahrelang galt das im fortgeschrittenen Stadium als die optimale Therapie. Doch neue Studien zeigen, dass das Hormon die Krankheit vor allem bei Übergewichtigen oft erst so richtig anheizt. Hier erfahren Sie, mit welchen Nahrungsmitteln und Vitalstoffen Sie die Blutzuckerwerte auch ohne Insulin senken können und gleichzeitig gesund abnehmen.

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselkrankheit: Die Bauchspeicheldrüse schüttet entweder das Hormon **Insulin** nicht mehr aus (Typ 1), oder die Körperzellen können das Hormon nur noch schlecht verwerten (Typ 2). Da Insulin normalerweise die Zuckeraufnahme aus dem Blut in die Körperzellen fördert, bewirken beide Formen der Zuckerkrankheit, dass der Blutzuckerspiegel in die Höhe schnell.

Vom Typ-1-Diabetes sind in der Regel jüngere Menschen betroffen.

Ursache ist eine Zerstörung der Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Insulin produzieren (so genannte Autoimmunkrankheit). Etwa 90 % der Diabetiker leiden dagegen an Typ-2-Diabetes, der vermehrt im höheren Lebensalter auftritt (Altersdiabetes). Neben einer gewissen genetischen Vorbelastung zählt hier vor allem eine ungesunde Lebensweise zu den Risikofaktoren.

Die bei Diabetes erhöhten Blutzuckerwerte können auf Dauer die

In dieser Ausgabe

Diabetes

Neue Forschungsergebnisse: Abnehmen ist wirksamer als jede Insulintherapie 1

Anti-Aging

Gefährlicher Trend: Ist das Wachstumshormon wirklich eine Altersbremse? 4

Essen im Biorhythmus

Warum das Frühstück wichtig ist und Sie abends eher bescheiden essen sollten 5

Bluthochdruck

Ein neuer Wirkstoff macht die Therapie einfacher und effektiver .. 7

Sport als Therapie

Herzleiden, Depression, Krebs: Wie Sie mit Bewegung wieder gesund werden 8

Reisekrankenversicherungen

Gut abgesichert in den Urlaub: Diese Fallstricke sollten Sie kennen 10

AKTUELLES

Vitamin C – Eine gute Versorgung schützt Sie vor Gicht • **Sodbrennen** – Operation genauso erfolgreich wie Medikamente • **Geistige Fitness** – Kalorienverzicht verbessert das Gedächtnis 11

ESL-Milch – Extra lange haltbar, aber ungesund • **Rauchen** – Krebsgefahr nicht nur für die Lunge • **Migräne** – Vitamin E lindert die Beschwerden 12