

Länger und gesünder leben

10/2009
OKTOBER



Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Abzocke beim Arzt

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Schön, wenn das Praxisteam Ihres Arztes freundlich und zuvorkommend ist. Doch Vorsicht: Manchmal steckt dahinter einfach nur knallhartes wirtschaftliches Kalkül. Immer mehr Sprechstundenhelferinnen werden in speziellen Schulungen darauf getrimmt, Ihnen so genannte individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) zu verkaufen, die nicht von den Krankenkassen bezahlt werden. Und für jeden Patienten, der einwilligt, kassieren die Helferinnen dann auf Provisionsbasis fleißig mit. Das Angebot reicht von dubiosen Krebs-Tests über Aufbauspritzen bis zu nutzlosen Anti-Aging-Kuren. Doch wirklich sinnvoll ist das selten. Und besonders perfide: Manche Ärzte behaupten fälschlicherweise, dass bestimmte Leistungen nicht mehr von den Kassen bezahlt würden und bieten sie Ihnen dann kaum eine Minute später als IGeL an. Das ergab eine aktuelle Befragung des Instituts für Sozialmedizin der Universität Lübeck bei über 2.600 Patienten.

Mein Rat: Lassen Sie sich von freundlichen Praxismitarbeitern nicht zu Leistungen überreden, die Sie gar nicht benötigen. Nehmen Sie sich einige Tage Bedenkzeit und fragen Sie eventuell auch bei Ihrer Krankenkasse nach, ob die Untersuchung oder die Therapie wirklich nicht bezahlt wird.



Ihr
J.S.A.
5984
ZB MED
Ulrich Fricke
Chefredakteur

Schwefel

Bioaktive Präparate: Ihr Schutz vor Gelenkproblemen und Krebs

Schwefel ist ein wenig beachtetes Mauerblümchen unter den Mineralstoffen. Dabei ist er nicht nur für die Funktion zentraler Enzyme oder für ein festes Bindegewebe unentbehrlich, sondern hilft Ihnen hoch dosiert auch bei Schmerzen, Knorpelschäden und Allergien. Erstmals berichten wir hier über eine völlig neuartige Schwefelverbindung, die über Anti-Krebs-Eigenschaften verfügt, und verraten Ihnen, in welchen Gemüsearten sie reichlich vorhanden ist.

Kohl, Lauch und Zwiebeln sind typische Gemüsesorten für den Herbst und Winter. Doch die eher deftigen Speisen dieser Jahreszeiten haben noch mehr gemeinsam: Sie sind reich an bioaktiven Schwefelverbindungen, die Ihr Körper unbedingt braucht, um Nägel, Haare und Bindegewebe zu stärken, aber auch um sich vor schweren Erkrankungen wie Arthrose oder gar Krebs zu schützen.

Schwefel nimmt unter allen Mineralstoffen eine besondere Rolle ein,

denn er wird direkt in die Eiweißstoffe (Proteine) des Organismus eingebaut. Alle Eiweiße unseres Körpers bestehen aus insgesamt 20 unterschiedlichen Aminosäuren, die wie Perlen einer Halskette aneinandergereiht sind. Zwei dieser Aminosäuren – Cystein und Methionin – sind schwefelhaltig und daher von besonderer Bedeutung. Denn nur über die Schwefelatome können sich die einzelnen „Perlen“ der Eiweißkette miteinander verknüpfen; so bilden sich

In dieser Ausgabe

Schwefel Bioaktive Präparate: Ihr Schutz vor Gelenkproblemen und Krebs	1	Lagerung und Entsorgung von Arzneimitteln So verhindern Sie Schäden durch verdorbene und abgelaufene Medikamente	10
Angina pectoris Ein neuer Wirkstoff senkt die Zahl der heftigen Herz-Attacken	4	AKTUELLES Bypass-OP am Herzen – Schlüsselloch-Chirurgie bewährt sich nicht • Asthma – Medikament Xolair® könnte Herzerkrankungen auslösen • Impotenz – Nächtliches Schnarchen kann Schuld sein	11
Schwerhörigkeit So finden Sie ein Hörgerät, mit dem Sie wirklich gut zurechtkommen	5	Diabetes – Carotinoide verhindern Folgeschäden • Bluthochdruck – Acetylcarnitin senkt die Werte • Geistige Fitness – Besseres Gedächtnis dank Soja • Brustkrebstherapie – Bestrahlung während der Operation halbiert die Rückfallquote	12
Wandern Oft verkannt: Warum Wandern Sie fitter hält als Joggen oder Radfahren	7		
Rückenschmerzen Träger-Methode: Spezielle Handgriffe entspannen die Muskulatur	8		