

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



3/2010

M A R Z

Tote durch Sparzwang

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Jedes Jahr sterben in Deutschland 17.000 Patienten durch ärztliche Behandlungsfehler, bis zu 100-mal kommt es im Operationssaal zu Rechts-Links-Verwechslungen, bei denen z. B. statt der kranken rechten Hüfte die gesunde linke operiert wird. Mir ist klar: Wo Menschen arbeiten, sind Fehler unvermeidbar. Allerdings vermisse ich oft den echten Willen, die Fehlerquote auf ein Minimum zu senken. So müssen die Krankenhausbetreiber endlich die Arbeitsbedingungen unserer Chirurgen verbessern. Mehr als drei Viertel von ihnen bleibt kaum Zeit für ein geregelteres Privatleben.

Jetzt hat eine aktuelle Untersuchung der Harvard Universität in Boston/USA außerdem ergeben, dass Chirurgen nach einem stressigen Nachtdienst in jeder 15. Operation vermeidbare Fehler unterlaufen. Bei ausgeschlafenen Kollegen liegt diese Rate nur halb so hoch. Auch beim Pflegepersonal übersteigt die Arbeitsbelastung mittlerweile das menschenmögliche Maß. Müssen noch mehr Patienten sterben, bevor die Verantwortlichen merken, dass im Krankenhaus die Rationalisierungsreserven längst ausgeschöpft sind? Ich ziehe den Hut vor den Ärzten und Pflegern, die voller Idealismus ihrer wichtigen Tätigkeit nachgehen. Nach eigener Aussage arbeiten 95 % trotz allem gern im Krankenhaus. Dafür einmal ein herzliches Dankeschön!



Ihr

ZS. A

5984

Ulrich Fricke

ZB MED Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Migräne

Naturheilverfahren im Test: Mit Akupunktur und Pestwurz beugen Sie vor

Eine Migräneattacke trifft einen oft wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Nur jeder zweite Patient kennt seine individuellen Auslöser. Um Medikamente kommen Sie als Betroffener meist nicht herum, aber nicht alle sind empfehlenswert. Wir nennen Ihnen die Mittel, von denen Sie besser die Finger lassen sollten. Mindestens genauso effektiv – bei weniger Nebenwirkungen – sind Akupunktur, die Heilpflanzen Pestwurz und Mutterkraut sowie Magnesium und Vitamin B₂.

In Deutschland leidet fast jeder zehnte Mann und jede fünfte Frau regelmäßig unter Migräneattacken. Doch nur die Hälfte von ihnen sucht wegen der Beschwerden einen Arzt auf; die andere behandelt sich auf eigene Faust mit rezeptfreien Schmerzmitteln. Oft werden Migräne-Attacken mit „gewöhnlichen“ Spannungskopfschmerzen verwechselt, für die eine ganz andere Therapie sinnvoll ist (siehe Tabelle auf Seite 2). Migräneattacken werden nach neuesten

Forschungen durch eine Fehlfunktion des Hirnstamms ausgelöst.

Dieser Gehirnbereich filtert normalerweise unbedeutende Sinnesreize, bei einer Migräne funktioniert das jedoch nicht mehr. Über mehrere Zwischenschritte kommt es zu einer **Entzündungsreaktion in den Gefäßwänden**. Diese werden extrem schmerzempfindlich, sodass jede Pulswelle einen pochenden Kopfschmerz auslöst (siehe auch Abbildung auf Seite 2).

In dieser Ausgabe

Migräne Naturheilverfahren im Test: Mit Akupunktur und Pestwurz beugen Sie vor 1	Sehtraining Besser sehen ohne Brille: Welche Verfahren wirklich funktionieren 9
Frühjahrmüdigkeit Wie Sie mit Bergluft, viel Obst und guter Tagesplanung Ihre Lebensgeister wecken 4	AKTUELLES Schwerhörigkeit – Urteil: Sie haben Anspruch auf modernste Hörgeräte • Wundheilung – Spezielles Infrarot- licht wirkt Wunder • Joggingschuhe – Gelenkbelastung höher als bei Stöckelschuhen 11
Bluthochdruck Aktuelle Studie: Warum Sie im Sommer weniger Medikamente brauchen 5	Gefäßschäden – Das B-Vitamin Niacin schützt besser als Schulmedizin • Bla- senkrebs – Vitamin E bietet Schutz • Schwindel – Eine Chirotherapie kann helfen • Gewichtsreduktion – Ab- nehmpille Reduktal® ist gefährlich für Herzpatienten 12
Depressionen Neu: Agomelatin bringt den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus wieder ins Lot 7	
Tai Chi So hilft Ihnen das Bewegungs- training sogar bei Diabetes und Arthrose 8	