

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



6/2010

JULI

## Medizin verkommt zum Marktplatz

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

*Respekt, der Mann hat Mut! „Wir leiden unter einer zunehmenden Kommerzialisierung der Medizin. Praxen und Kliniken drohen zu einem reinen Marktplatz zu verkommen.“ Diese Kritik stammt nicht etwa von einer Patientenschutz-Organisation, sondern vom Präsidenten der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie, Professor Reiner Gradinger. Sein konkreter Vorwurf: „Es werden unnötige Eingriffe vorgenommen, nur weil sie Geld bringen.“ Dafür würde dann auf sinnvolle Therapien verzichtet, weil diese zu teuer seien – z. B. dringend benötigte Hüftprothesen bei älteren Menschen. Endlich legt auch ein hoher Vertreter der Ärzteschaft den Finger in die Wunde und beleuchtet die ganze Verlogenheit des Medizinbetriebs von innen. Und Gradinger plauderte auf dem Deutschen Chirurgenkongress im April 2010 in Berlin noch weiter aus dem Nähkästchen: Viele Klinikleiter forderten die Chefärzte aufgrund wirtschaftlicher Erwägungen auf, kostenintensive Patienten in ein anderes Krankenhaus zu verlegen. Medizinische Gründe gebe es dafür oft nicht.*

*Lassen Sie Ihre Gesundheit nicht zum Spielball wirtschaftlicher Interessen werden! Wir haben solche skandalösen Zustände schon öfter beklagt. Schön, dass auch immer mehr Ärzte auf unserer Seite sind.*

Ihr

*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Antioxidantien

### Riskante Vitamine? Gehen Sie solchen Falschmeldungen nicht auf den Leim!

Immer wieder geistern Berichte durchs Land, die vielleicht auch Sie beunruhigen: Mit reißerischen Titeln wie „Tödliches Risiko durch Antioxidantien“ oder „Die Vitamin-Lüge“ streuen TV und Zeitungen zweifelhafte Botschaften unters Volk. Lesen Sie hier, warum an ihnen absolut nichts dran ist und weshalb es für Ihre Gesundheit wichtig ist, weiterhin auf Vitalstoffe zu setzen. Wenn Sie sie verantwortungsbewusst nutzen, droht Ihnen keinerlei Gefahr.

Vitamine sind die Basis für den Erhalt Ihrer Gesundheit. Doch eventuell sind auch Sie in letzter Zeit im Fernsehen oder in Zeitschriften auf Beiträge gestoßen, die vor der Einnahme von Vitalstoffen warnen: Vitaminpillen seien reine Geschäftemacherei und manchmal sogar gefährlich. Vor allem die so genannten **Antioxidantien** (z. B. die Vitamine C und E sowie Beta-Carotin; siehe auch Abb. auf Seite 2) würden die Sterblichkeit erhöhen und nicht senken.

War denn jetzt alles falsch, was Sie möglicherweise über Jahre getan haben, um Ihre Vitaminversorgung zu verbessern? Lassen Sie sich bitte nicht verunsichern! Bei genauer Betrachtung drängt sich leider der Verdacht auf, den Autoren solcher Beiträge gehe es mehr um schiere Aufmerksamkeit als um seriöse Aufklärung. Denn provokante Aussagen erzielen in unserer Medienwelt eine höhere Beachtung (und bessere Einschaltquoten) als Berichte, in denen ohnehin Be-

## In dieser Ausgabe

### Antioxidantien

Riskante Vitamine? Gehen Sie solchen Falschmeldungen nicht auf den Leim! ..... 1

### Gesund essen

Ein Gentest zeigt, welcher Ernährungsstil Sie wirklich gesund und schlank hält ..... 4

### Hautkrebs

Warum Sie auch kleinste Hautveränderungen auf keinen Fall ignorieren dürfen ..... 5

### Biowetter

Meist falscher Alarm: Welche Vorhersagen wirklich sinnvoll sind .... 7

### Marmatherapie

Wie Sie mit indischer Massage Schmerzen und Darmerkrankungen besiegen ..... 8

### Arthritis

Ein neuer Wirkstoff kann den Krankheitsverlauf in schweren Fällen stoppen ..... 10

### AKTUELLES

**Schlaganfällen vorbeugen** – Verengte Gefäße: Ausschälen ist weniger riskant als ein Stent • **Migräne** – Schokolade löst keine Attacken aus • **Vitamin D** – Ein Mangel erhöht Ihr Arthritis-Risiko ..... 11

**Nebenwirkungen** – Schmerzmittel können das Gehör schädigen

• **Herzinsuffizienz** – Eisen-Infusionen verbessern Ihre Leistungsfähigkeit  
• **Diabetes** – Naturreis senkt den Blutzuckerspiegel • **Optimismus** – Jetzt bewiesen: Positives Denken schützt Sie vor Krankheiten ..... 12