



gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Stoppt Steuergelder für Arzt-Marketing!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Bundeswirtschaftsministerium finanziert unseren Ärzten Schulungen, in denen sie lernen, den Patienten fragwürdige Selbstzahlerleistungen – so genannte IGeL-Angebote – aufzuschwatzen. Das ist unglaublich! Aber leider wahr.

IGeL sind „individuelle Gesundheitsleistungen“, also Untersuchungen oder Therapien, die von den Krankenkassen nicht bezahlt werden und für die Sie selbst – oft tief – in die Tasche greifen müssen. Viele dieser Leistungen sind umstritten und dienen lediglich dazu, die Honorarkassen der Ärzte aufzufüllen. Und nun wird das Marketing für solche zwielichtigen Angebote auch noch mit Steuergeldern bezuschusst. Ich fordere unsere Politiker auf, diesen Unsinn sofort zu stoppen. Ein Patient ist kein Kunde, den man mit in Schulungen eingeübten Werbesprüchen zu einer Therapie überredet. Ein Patient sucht bei seinem Arzt Hilfe und Vertrauen. Und nur das sollte die Basis der Behandlung sein.

Auch in Länger und gesünder leben stellen wir Ihnen hin und wieder Selbstzahlerleistungen vor. Denn manche sind tatsächlich sinnvoll. An anderen verdient dagegen nur Ihr Arzt. Unserem unabhängigen Urteil können Sie dabei garantiert vertrauen.



Ihr
Ulrich Fricke
Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Antioxidantien

Diese 25 Nahrungsmittel schützen Sie vor Krebs, Alzheimer oder Diabetes

Unsere Körperzellen sind einem ständigem Bombardement durch freie Sauerstoffradikale ausgesetzt. Dagegen gibt es jedoch hoch wirksame natürliche Schutzstoffe, die Sie mit der Nahrung aufnehmen – unter anderem Vitamine, Selen oder dunkle Pflanzenfarbstoffe. In diesem Beitrag lernen Sie die Super-Antioxidantien unter den Lebensmitteln kennen und erfahren, mit welchen Tests Sie Ihre Radikal-Belastung ganz einfach selbst bestimmen können.

Wenn Sie einen Apfel anschneiden, färbt sich die Schnittstelle bereits nach kurzer Zeit braun ein. Denn die Zellen kommen hier mit dem Luftsauerstoff direkt in Kontakt. Dadurch entstehen aggressive Sauerstoffverbindungen (**freie Radikale**), die dann wichtige Zellstrukturen zerstören.

Ein bewährter Hausfrauentrick, um die unschöne Braunfärbung zu verhindern, besteht darin, die Schnittstelle mit etwas Zitronensaft zu beträufeln.

Der Saft enthält u. a. Vitamin C. Das hat die Fähigkeit, die freien Sauerstoffradikale abzufangen und zu neutralisieren. Vitamin C zählt daher zu den so genannten **Antioxidantien** – also zu den Stoffen, die in Ihrem Körper ungewollte Oxidationsprozesse stoppen können (siehe auch Abbildung auf Seite 2).

Diese Stoffe schützen Ihren Organismus vor vielen chronischen Krankheiten, die durch freie Radikale begünstigt werden.

In dieser Ausgabe

Äpfel Warum Sie alte Sorten den industriellen Züchtungen vorziehen sollten . . . 4	AKTUELLES
Sport als Immunschutz 50 % weniger Erkältungen: Das erreichen Sie mit regelmäßiger Bewegung 5	• Demenzkrankungen – Ein guter Schlaf hält Sie bis ins hohe Alter geistig fit
Versandapotheken So nutzen Sie die enormen Preisvorteile, ohne Betrügern auf den Leim zu gehen 7	• Herzinfarkt – Nach großen Knochen-OPs ist Ihr Risiko erhöht
Leistensbrüche Operationsverfahren im Überblick: Welches ist für Sie am besten geeignet? 8	• Grauer Star – Operation bewahrt Sie vor Stürzen und Hüftbrüchen 11
Zilgrei Die Atem- und Bewegungs- technik hilft Ihnen bei Schmerzen und Stress 9	• Vitamin B₆ – Der Vitalstoff hemmt chronische Entzündungen
	• Krebs – Übergewicht ist der zweitwichtigste Risikofaktor
	• Diabetes – Achten Sie verstärkt auf gesundes Zahnfleisch
	• Bluthochdruck – Im Alter ist eine Senkung nicht immer von Vorteil. 12