

# Länge gesünder leben

Länger und gesünder leben  
2012, Spezialreport Operationen

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

OPERATIONEN

## In dieser Ausgabe

- Chirurgie in der Kritik  
Warum Sie sich nicht vorschnell zu einer Operation entschließen sollten ..... 1
- Operationsrisiken  
Lunge, Herz, Immunsystem:  
Wann sind Sie wirklich noch fit für eine Operation? ..... 4
- Die richtige Vorbereitung  
Mit leichtem Training vor der OP senken Sie Ihr Komplikationsrisiko um 66 % ..... 6
- Nachsorge  
Was Sie selbst zur Wundheilung und Narbenpflege beitragen können ..... 8
- Behandlungsfehler  
Skandalös: Jährlich 17.000 Tote durch Fehler in deutschen Kliniken ..... 10
- Neue Operationsverfahren  
Warum moderne Hightech-Chirurgie für Sie nicht immer die beste Wahl ist ..... 11

## Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben

*Länger und gesünder leben* ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

## Chirurgie in der Kritik

### Warum Sie sich nicht vorschnell zu einer Operation entschließen sollten

In Deutschland wird viel zu viel operiert. Bis zu 40 % aller Operationen gelten als überflüssig. Deshalb sollten Sie den Entschluss zu einer OP am besten dreimal überdenken. In diesem Spezialreport erfahren Sie alles über mögliche Risiken, wie Sie sich gut auf den OP-Termin vorbereiten und was Sie nach Ihrer Entlassung aus der Klinik beachten sollten.

Da müssen Sie sich dann doch operieren lassen!“ Wenn Sie diese Worte von Ihrem Arzt hören, läuft es Ihnen wahrscheinlich eiskalt den Rücken herunter. Denn eine Operation gilt immer noch als der letzte Ausweg in der Medizin. Wenn er besprochen werden muss, handelt es sich wohl wirklich um etwas Ernstes.

Dazu mischen sich dann Ängste vor der Narkose oder vor Schmerzen nach dem Eingriff. Und viele Betroffene bewegt die Frage nach den wirk-

lichen Erfolgsaussichten und möglichen Kunstfehlern. Wie finde ich denn jetzt eine Klinik, in der ich den Chirurgen wirklich vertrauen kann? Diese Gedanken kommen Ihnen nicht nur, wenn es um Ihre eigene Gesundheit geht, sondern auch wenn sich einer Ihrer Angehörigen oder Freunde „unters Messer legen“ muss.

In diesem Spezialreport finden Sie Antworten auf alle Ihre Fragen. Am Ende werden Sie wissen, woran Sie die Qualität einer Klinik beurteilen

## Die häufigsten Operationen in Deutschland

FRAUEN	MÄNNER
Dammriss ..... 247.000	Entfernung der Gallenblase ..... 172.000
Entfernung der Gallenblase ..... 245.000	Leistenbrüche ..... 156.000
Kaiserschnitt ..... 187.000	Kniegelenkspiegelungen ..... 140.000
Darmoperationen ..... 182.000	Darmoperationen ..... 139.000
Kniegelenkspiegelungen ..... 149.000	Lendenwirbelsäuleoperationen ..... 135.000
Kniegelenkspiegelungen ..... 141.000	Bandscheibenprobleme ..... 91.000
Lendenwirbelsäuleoperationen ..... 136.000	Nasenoperationen ..... 90.000
Hüftprothese ..... 134.000	(Teil-)Entfernung der Harnblase ..... 90.000
Gebärmutterentfernung ..... 119.000	Hüftprothese ..... 80.000
Kniegelenkspiegelungen ..... 103.000	Prostataoperationen ..... 79.000
Dammriss ..... 99.000	Leistenbrüche ..... 69.000

Zu den häufigsten Operationen in Deutschland zählen Eingriffe an der Gallenblase sowie Darm- und Knie-OPs. Gezählt wurden nur vollstationär behandelte Patienten, also keine ambulanten Operationen. Mehr als ein Drittel solcher Eingriffe gilt als überflüssig.