

Längeres gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



12/2012

DEZEM

Gefährliche Medizin

Liebe Leserin, lieber Leser!

Viele Menschen sind offensichtlich falsch informiert. In einer aktuellen EU-weiten Befragung gab die Mehrheit an, den Kontrollen bei Medizinprodukten zu vertrauen. Die meisten von uns glauben also, dass Herzschrittmacher oder künstliche Hüften ausreichend geprüft sind. In der gleichen Befragung war das Vertrauen in die Sicherheit von Arzneimitteln deutlich niedriger. Also unsichere Medikamente, aber sichere Implantate?

Wenn Sie das auch so sehen, muss ich Sie leider enttäuschen. Ich will nicht etwa behaupten, dass Arzneimittel ausreichend kontrolliert werden. Doch im Vergleich dazu sind die Kontrollen bei Medizinprodukten ein schlechter Witz. Um etwa neuartige Herzschrittmacher oder Gefäßstützen (Stents) auf den Markt zu bringen, genügt das CE-Kennzeichen. Private, von den Herstellern bezahlte Prüfer vergeben es, sobald die Produkte technisch einwandfrei funktionieren. Ob sie den Patienten tatsächlich helfen oder ob vielleicht eine andere Behandlung doch besser wäre, spielt dabei keine Rolle.

Keine staatliche Regulierung soll den technischen Fortschritt bremsen, koste es, was es wolle. Sei es auch das Leben der Patienten! Wann machen Politiker endlich Schluss mit dem Wahnsinn und schützen uns vor Schrott im Körper, der dort oft lebenslang verbleibt? Niemand weiß, wie gefährlich er wirklich ist.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Sodbrennen

Wenn der Weihnachtsbraten sauer aufstößt: Was Sie jetzt nicht tun sollten

In der Adventszeit steigt der Appetit auf süße und deftige Köstlichkeiten wie Lebkuchen, Glühwein oder Gänsebraten. Doch Vorsicht: Nicht alles schluckt unser Magen kommentarlos! Alkohol, fettes Essen und Süßigkeiten sind bekannte Auslöser für Sodbrennen. Besonders lästig wird es, wenn die Beschwerden dauerhaft auftreten. Ärzte raten dann meist sofort zu Säureblockern. Doch bevor Sie diese Mittel schlucken, sollten Sie zunächst den folgenden Beitrag lesen.

Wahrscheinlich ist Sodbrennen auch für Sie kein Fremdwort. Denn mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland kennt das schmerzhafteste Gefühl hinter dem Brustbein, das bei saurem Aufstoßen entsteht, zumindest gelegentlich. Wenn Mageninhalt zurück in die Speiseröhre gelangt, wird dort die empfindliche Schleimhaut gereizt. Anders als die Schleimhaut des Magens ist sie nicht gegen die aggressive Magensäure geschützt.

Der Schließmuskel des Magens, der ihn zur Speiseröhre hin abtrennt, arbeitet nicht immer absolut zuverlässig. Deshalb sollten solche gelegentlichen Säureattacken für Sie zunächst kein Grund zur Besorgnis sein. Doch fast 7 % der Deutschen klagen über chronisches Sodbrennen. sind also sehr oft oder fast dauerhaft davon betroffen. Und darunter kann dann die Lebensqualität erheblich leiden. Manche Patienten empfinden die Schmerzen in der Brust so-

In dieser Ausgabe

Herzmuskelentzündungen

Atemnot und unruhiger Puls im Winter? Vorsicht, Ihr Herz schwebt in Gefahr! 4

Wechselwirkungen von Vitalstoffen

Viele Vitalstoffe behindern sich gegenseitig: So nutzen Sie Präparate richtig 5

Grüner Tee

Warum Sie ihn weder mit Milch noch zur Sahnetorte genießen sollten ... 7

Bäder-Therapie

Die besten Badezusätze gegen die 20 häufigsten Gesundheitsbeschwerden 8

Klopfakupressur

Angst und miese Stimmung wegklopfen: Entdecken Sie, wie leicht das geht 9

AKTUELLES

- **Makula-Degeneration** – Lutein brems den Netzhauterfall
- **Schmerzmittel** – Nehmen Sie Gele oder Cremes statt Tabletten
- **Diabetes** – Kraftsport senkt Ihr Risiko um bis zu 60 % 11
- **Alzheimer** – Mit Vitamin C und Beta-Karotin beugen Sie vor
- **Chronische Krankheiten** – Per Mausclick ans Folgerezept gelangen
- **Gicht** – Kirschen stoppen schmerzhafteste Attacken auf Ihre Gelenke
- **Epilepsie** – Sind Katzen- oder Hundewürmer die Auslöser? ... 12